EDITION RABTEN

Gonsar Rinpoce

Tantra celor 21 de Tārā

Acest text este un instrument deosebit de prețios la îndemâna celor ce vor să se avânte în punerea în practică a procedeului divinității Tără sau să își îmbunătățească cunoștințele despre ea.

EDITION RABTEN

Gonsar Rinpoce

Tantra celor 21 de Tārā

Revizuit, corectat și editat de
discipolii lui Gonsar Rinpoce

Traducere din limba franceză
de Mircea Costin Glăvan

EDITION RABTEN

Imaginea de pe copertă reprezintă o parte a Mandalei Tārei. În mijlocul unei flori de *utpala* se află silaba-origine (rădăcină) TAM. Ea este înconjurată de cele zece silabe ale mantrei, fiecare fiind în centrul uneia din cele zece petale.

Această reprezentare a fost realizată anume din nisip de călugării de la mănăstirea de la Ganden Shartse, în exil în sudul Indiei.

Tehnica de realizare a reprezentărilor prin presărare cu nisip colorat face parte din arta sacră tradițională a buddhismului Tibetan.

Prescrisă de Buddha Śākyamuni pentru realizarea mandalelor, în Tantrele principale, ea este încă folosită în zilele noastre în marea majoritate a mănăstirilor din Tibet.

Louange et Meditation des 21 Tara
Prima ediție franceză 2000

Tantra celor 21 de Tārā
Prima ediție românească 2019

Redactare și copertă: Editura Rabten

Toate drepturile rezervate
© Editura Rabten, Le Mont-Pèlerin

Fotografiile reprezentării create pe nisip de pe copertă și portretul de la pagina 47 sunt efectuate de Ruedi Hofstetter.

Tehnoredactare: Nicolae Darie
Corectura textului: Alexandra Constantin

ISBN 978-2-88925-053-0

Cuprins

Cuvânt înainte 9

Preamărirea celor douăzeci și una de Tārā
- Versurile în limba sanscrită 15
- Versurile în limba tibetană 23
- Versurile în limba română 31

Preaslăvire preaînaltei Tārā
- Versurile în limba tibetană 39
- Versurile în limba română 43

Explicații generale 49
- Condiția noastră umană 52
- Cele patru Adevăruri Nobile 54
- Compătimirea 60
- Încredințarea în cele Trei Nestemate 66
- Divinitățile 68
- Atitudinile noastre 69
- O viziune vastă și pe termen lung 73
- Calea Bodhisattvilor 77

Binecuvântările 79
Calea Tantrelor 85
Starea de Iluminare 87
Divinitățile Tantrice 89
Tārā 90

Comentariu asupra celor douăzeci și una de strofe
Cronologie 105
Descriere 107
Comentariu 110

Binefacerile 145

Practica
Mătăniile 153
Mantra 153
Vizualizările 154

Glosar 157

Notă asupra transcrierii cuvintelor sanscrite[1] și tibetane

Cuvintele sanscrite au fost transcrise conform sistemului standard de transliterare (IAST) care permite redarea fonemelor alfabetului sanscrit într-un mod precis. Cuvintele tibetane au fost transcrise folosind alfabetul fonetic românesc pentru a înlesni pronunția lor aproximativă în limba română.

Câteva explicații necesare cu referire la pronunția sunetelor sanscrite în limba română:

- ā, ī, ū se pronunță mai lung;
- sunetele cerebrale care sunt notate cu un punct dedesubt se pronunță având vârful limbii întors spre vălul palatului;
- ś, ṣ se pronunță ca rom. ș;
- ñ, corespunde fr. n muiat din *compagnie;*
- ṅ, corespunde engl. ng din *king*;
- ṁ, indică o nazalizare a vocalei precedente ca în fr. *bon;*
- c, se pronunță ca č în rom. *ceară, cinci;*
- j, se pronunță ca ğ în rom. *geam, gingaș;*
- consoanele aspirate au un *h* adăugat care necesită accentuarea emisiei de aer.

1 Explicațiile au fost preluate și adaptate din *Limbă și gândire în cultura indiană* - Al-George S. - 1976, Editura Științifică, București.

Cuvânt înainte

Venerabilul Gonsar Rinpoce a predat această învățătură în cadrul unui seminar de sfârșit de săptămână, în februarie 1999, la Rabten Choeling, Mont-Pelerin, Elveția.

Practica rugăciunii și a ritualului asupra Tărei erau deja foarte răspândite în India antică, în toate tradițiile buddhismului tibetan, precum și în China și Mongolia.

Înțelegerea punctelor esențiale ale practicii este elementul cheie de care depind reușita și binecuvântările Divinității.

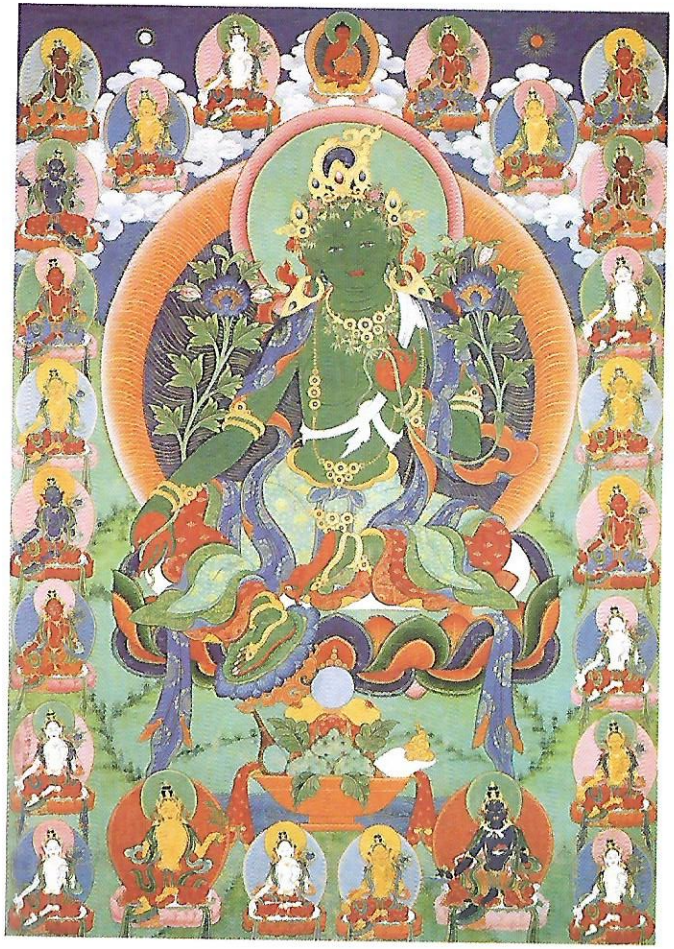
Din acest motiv, în partea introductivă a predării, Venerabilul Gonsar Rinpoce explică practica amănunțit. Cea de a doua parte conține un scurt comentariu asupra originii acesteia, urmat de o prezentare și analiză detaliată a fiecăreia din cele douăzeci și una de strofe ale rugăciunii. La sfârșitul textului sunt prezentate binefacerile ce le putem obține în urma acestei practici. În această ediție din limba română se găsește și traducerea din limba tibetană a unui text

care conține o preaslăvire adusă Tārei, el fiind compus de marele maestru Atiśa Dīpamkara-śrī-jñāna. Ținem să exprimăm întreaga gratitudine autorului, Gonsar Rinpoce, pentru prețioasele sale îndrumări și sprijin, fără de care această publicare nu ar fi fost posibilă, precum și tuturor prietenilor în Dharma care și-au adus aportul în diferite moduri. Îi mulțumim mai cu seamă lui Gerard Schroeter care a dus la bun sfârșit munca anevoioasă, de transcriere a textului, care cere migală și răbdare, cu toate etapele de corectare necesare.

Suntem fericiți să publicăm învățăturile Venerabilului Gonsar Rinpoce sub această formă, având certitudinea că fiecare cititor va obține un beneficiu personal în urma lecturii. Gonsar Rinpoce face parte din acești mari maeștri deținători ai învățăturilor autentice aparținând buddhismului Tibetan. Mulțumită străduințelor necontenite a acestor maeștri ne putem bucura de învățături complete în Occident.

Fie ca acești maeștri să aibă viață lungă, învățăturile lor să înflorească neîncetat iar mulțumită binecuvântărilor lor, înțelepciunea și compătimirea noastră să sporească necontenit!

Editorul
Mont-Pelerin, februarie 2019



Tārā Verde (*Khadiravanī*), purtând drept coroană pe Amitābha. În jurul ei se află întruchipări ale Tārei, în număr de douăzeci și unu, precum și Tārā Albă și divinitățile Mārīcī și Brikuti.

Preamărirea celor douăzeci și una de Tărā

एक विंसति स्तोत्र

ओं नमः आर्य तारायै।

नमस्तारे तुरेवीरे क्षणद्यु ति निमेक्षणे ॥
त्रैलोक्यनाथ वक्त्राब्जे निकसत्केशरोद्भवेत ॥१॥
नमः शत शरश्चन्द्रे सम्पूर्ण पटलानने ॥
तारा सहस्र निकरे प्रहसत्किरणो ज्ज्वले ॥२॥
नमः कनक नीलाब्ज पाणि पद्म विभूषिते ॥
दान वीर्य्य तपः क्षान्ति तितिक्षा ध्यान गोचरे ॥३॥
नमस्तथागतोष्णीष विजया नन्द चारिणि ॥
अशेष पारमिताप्राप्त जिनपुत्र निसेविते ॥४॥
नमस्तुतारे हुँकारे रिपुस्त्रासा दिगन्तरे ॥
सप्तलोक समाक्रान्ता अशेषाकर्षणे क्षणे ॥५॥
नमः शक्रानलोब्रम्ह मरुद्विष्णु महेश्वरैः ॥
भूत वेताल गन्धर्व गणयक्षैः पुरस्कृते ॥६॥

नमस्तद्दीप्ति स्फत्कारे परमन्त्र विमर्द्दीनी ॥
प्रत्या लीढपद न्यासे शिखिज्वाला कुलो ज्वले ॥७॥
नमस्तुरे महाघोरे मारवीर बिनाशिनी ॥
भृकुटि कृतवक्त्रा व्जे सर्वशत्रु निशूदनी ॥८॥
नमस्त्रि रत्न मुद्रांक हृद्यांगुलि विभूषिते ॥
भूषिता शेषदिक् चक्र निकरे स्वकरो ज्वले ॥९॥
नमः प्रमुदिता टोप मुकुटा च्छिन्न मालिनि ॥
हसन्प्रहस न्तुतारे मारलोक वशङ्करि ॥१०॥
नमः समस्त भूपाल पटला कर्षण च्णे ॥
चलद्भ्रकुटि हूँकारे सर्वापद विमोचनि ॥११॥
नमः शिखण्ड ख ण्डेन्दु मुकुटा भरणोज्ज्वले ॥
अमि ताभ जटामाले शरद्भा किरणोज्वले ॥१२॥
नमः कल्पान्त हुतभुक् ज्वा लामालान्तरे स्थिते ॥
आलीढ मुदि तावद्ध रिपुचक्र विकाशिनी ॥१३॥
नमः करतलाघाते चरणाहत भूतले ॥
भृकुटि कृत हूँकारे सप्तपाताल भे दिनि ॥१४॥
नमः शिवेशुभेशान्ते शान्त निर्वाण गोचरे ॥
स्वाहा प्रणव संयुक्ते महापातक नाशिनी ॥१५॥
नमः प्रमुदितावद्ध रिपुगोत्र प्रमोदिनी ॥
दशाक्षर पदन्यासे बीजाहूँकार दीप्तये ॥१६॥
नमस्तुरे पदाघाते हूँका रोकार वीजिते ॥
मेरुमण्डल कैलाश भुवन त्रयचारिणी ॥१७॥

नमस्तु सुर शङ्काशे हरिणाङ्क करेस्थिते ॥
दाह द्वि रूक्षफट्कारे अशेषविष नाशिनी ॥१८॥
नमः सुरनरायक्षा सुरकिन्नर सेविते ॥
आवद्ध मुदिता भोग कलि दुःस्वप्न नाशिनी ॥१९॥
नमः श्च न्द्रार्क सपूर्ण नयनद्यु ति भास्वरे ॥
ताराद्विरूक्त तुतारे विषम ज्वर नाशि नी ॥२०॥
नमःस्त्रितत्व बिन्यासे शिवशक्ति समन्विते ॥
गृह वेताल यक्षौघ नासने प्रवरातुरे ॥२१॥
मन्त्रमूल मिदं स्तोत्रं नमस्कारै कविंशति ॥

यःपठेत्प्रायशोधीमान् देव्या भक्ति समन्वतं ॥
सायंवाप्रात रूत्थाय स्मरणात्सर्व भयापह ॥
सर्व पाप प्रश मन सर्वदुर्गजति नाशनम् ॥
अभिषिक्तो भवेत्तूर्णं सप्त भिर्जि नकोटिभिः ॥
अस्मिन्महत्व मासाद्य सन्तेवौद्ध पदं व्रजेत ॥
विषंतस्यमहाघोरं स्थावरं वाथ जंगमं ॥
स्मरणात्प्रलयं यान्ती खादितं पीडितं चवै ॥
गृहज्वर विकृष्टानां परमन्त्र विनाशिनी ॥
अन्यषाञ्चैव सत्वानां द्वित्री सप्ताभि वर्तिनां ॥
पुत्रकामोलभेत्पुत्रं धनकामो लभेद्धनम् ॥
सर्वकामामवाप्नोति नविघ्नै प्रतिहन्यते ॥

इति श्री सम्यक्संबुद्ध वैरोचन भाषितं भगवत्यार्य्य तारामट्टरिकाया
नमस्कारैक विंशात स्तोत्रम् संमाप्तम्

Versurile în sanscrită transliterate

āryatārānamaskāraikaviṃśatistotram
oṃ namo bhagavatyai āryaśrī-ekaviṃśatitārāyai

namastāre ture vīre kṣaṇadyutinibhekṣaṇe |
trailokyanāthavaktrābjavikasatkamalodbhave ||1||

namaḥ śataśaraccandrasaṃpūrṇeva varānane |
tārāsahasrakiraṇaiḥ prahasatkiraṇojjvale ||2||

namaḥ kanakanīlābja-pāṇipadmavibhūṣite |
dānavīryatapaḥśāntitikṣādhyānagocare ||3||

namastathāgatoṣṇīṣavijayānantacāriṇi |
śeṣapāramitāprāptajinaputraniṣevite ||4||

namastutārahuṃkārapūritāśādigantare |
saptalokakramākrānte aśeṣakarṣaṇakṣaṇe ||5||

namaḥ śakrānalabrahmamarudviśveśvarārcite |
bhūtavetālagandharvagaṇayakṣapuraskṛte ||6||

namaḥ straditi phaṭkāra parayantrapramardini |
pratyālīḍhapadanyāse śikhijvālākulojjvale ||7||

namasture mahāghore mālavīravināśini |
bhṛkuṭīkṛtavaktrābjasarvaśatruniṣūdini ||8||

namaḥ strīratnamudrāṅkahṛdayāṅgulibhūṣite |
bhūṣitāśeṣadikcakranikarasvakarākule ||9||

namaḥ pramuditāśeṣamuktākṣīraprasāriṇi |
hasatprahasatuttāre māralolavaśaṅkari ||10||

namaḥ samantabhūpālapaṭalākarṣaṇakṣaṇe |
carabhṛkuṭihūṃkārasarvāpadavimocani ||11||

namaḥ śikhaṇḍakhaṇḍendumukutābharaṇojjvale|
amitābhajitābhārabhāsure kiraṇoddhruve ||12||

namaḥ kalpāntahutabhugajvālāmālāntaresthite |
ālīḍhamuditābaddharipucakravināśinī ||13||

namaḥ karatarāghāṭacaraṇāhatabhūtale |
bhṛkuṭīkṛtahukārasaptapātālabhedinī ||14||

namaḥ śive śubhe śānte śāntanirvāṇagocare |
svāhāpraṇavasaṃyukte mahāpātakanāśanī ||15||

namaḥ pramuditābaddharigātraprabhedini|
daśākṣarapadanyāse vidyāhuṃkāradīpite ||16||

namastāre ture pādaghātahuṃkāravījite |
merumaṇḍalakailāśabhuvanatrayacāriṇī ||17||

namaḥ sure sarākāraharināṅkakaresthite |
haridviruktaphaṭkāraaśeṣaviṣanāśiṇī ||18||

namaḥ surāsuragaṇayakṣakinnarasevite |
buddhamuditābhogakarī duḥsvapnanāśinī ||19||

namaścandrārkasampūrṇanayanadyutibhāsvare |
tārādviruktatuttāre viṣamajvalanāśini ||20||

namaḥ strītattvavinyāse śivaśaktisamanvite |
grahavetālayakṣoṣmanāśini pravare ture ||21||

mantramūlamidaṃ stotraṃ namaskāraikaviṃśatiḥ |
yaḥ paṭhetprātaḥ dhīmān devyābhaktisamanvite||22||

sāyaṃ vā prātarutthāya smaret sarvābhayapradam |
sarvapāpapraśamanaṃ sarvadurgatināśanam ||23||

abhiṣikto bhavet tūrṇaṃ saptabhirjinakoṭibhiḥ |
māsamātreṇa caivāsau sukhaṃ bauddhapadaṃ
vrajet ||24||

viṣaṃ tasya mahāghoraṃ
sthāvaraṃ cātha jaṅgamam |
smāraṇānna padaṃ yāti
khāditaṃ pitameva vā ||25||

grahajolaviṣārtānāṃ
parastrīviṣanāśanam |
anyeṣāṃ caiva sattvānāṃ
dvisaptamabhivartitam ||26||

putrakāmo labhet putraṃ
ghanakāmo labheddhanam |
sarvakāmānavāpnoti na
vighnaiḥ pratihanyate ||27||

iti śrīsamyaksaṃbuddhavairocanabhāṣitaṃ
bhagavatyāryatārādevyā
namaskāraikaviṃśatināmāṣṭottaraśatakaṃ
buddhabhāṣitaṃ parisamāptam ||

Versurile în limba tibetană

ཨཨ། །ཨོཾ་རྗེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

།ཕྱག་འཚལ་སྒྲོལ་མ་ཚྱུང་མ་དཔའ་མོ།
།སྤྲུན་ནི་ཤར་ཅིག་བློ་དང་འདྲ་མ།
།འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཆུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི།
།གེ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།

།ཕྱག་འཚལ་རྣོན་གདེ་བླ་བ་ཀུན་ཏུ།
།གང་བ་བརྒྱ་ནི་བཅུ་གསས་བའི་ཞལ་མ།
།ཤར་མ་རྟོང་ཕྱག་ཆོགས་བ་ནམས་ཀྱིས།
།རབ་ཏུ་ཕྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།

།ཕྱག་འཚལ་སེང་སྡོ་ཆུ་ནས་སྐྱེས་ཀྱི།
།བདག་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།
།སྨིན་པ་བསྟོན་འགྱུས་དཀའ་སྤྱད་ཞི་བ།
།བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་དེ་བཞིན་བསེགས་པའི་གཙུག་ཏོར།
།མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་སྨྲོད་མ།
།མ་ལུས་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་ཐོབ་པའི།
།རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་གཤེགས་ཏུ་བསྟེན་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཏུཏྟ་རྟུ་ཡི་གེས།
།འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ།
།འཇིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མཚན་ཏེ།
།ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རྟུས་མ།

།ཕྱག་འཚལ་བརྒྱ་ཕྲིན་མེ་ཤྲ་ཚངས་པ།
།ཆུང་ཤ་ཝ་ཆོགས་དབང་ཕྱུག་མཆོད་མ།
།འབྱུང་པོ་རོ་འངས་དྲི་ཟ་རྣམས་དང་།
།གཤོད་ཐྲིན་ཆོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཏུད་ཅེས་བྱ་དང་ཕཊ་ཀྱེས།
།ཕ་རོལ་འགྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཇོམས་མ།
།གཡས་བསྐུམས་གཡོན་བརྒྱངས་ཞབས་ཀྱིས་མཉན་ཏེ།
།མེ་འབར་འགྲུག་པ་ཕེན་ཏུ་འབར་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ།
།བདུད་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།
།ཆུ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གཉིར་ཕྲེང་མཛེད།
།དགྲ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་མཆོན་ཕྱག་རྒྱའི།
།སོར་མོས་ཐུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།
།མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི།
།རང་གི་འོད་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་འཕྲོ་མ།

།ཕྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་བརྗིད་པའི།
།དབུ་བརྒྱན་འོད་ཀྱི་ཕྲེང་བ་རྣམ་པ།
།བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏྲུང་ཡིས།
།བདུད་དང་འཇིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྒྲོངས་བའི་ཚོགས་རྣམས།
།ཐམས་ཅད་འགྲགས་པར་ནུས་མ་ཉིད་མ།
།ཁྲོ་གཉིར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྟུམ་གིས།
།ཕོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྒྲོལ་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཟླ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་བརྒྱན།
།བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤེན་ཏུ་འཕར་མ།
།རལ་བའི་ཁྲིད་ན་ཁོད་དཔག་མེད་ལས།
།རྟག་པར་ཤེན་ཏུ་ཁོད་རབ་མཛད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་བསྐལ་བའི་ཐ་མའི་མེ་ཕྱར།
།འཕར་བའི་ཁྲེང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།
།གཡས་བཀྲུངས་གཡོན་བསྐུམས་ཀུན་ནས་བསྐོར་དགའི།
།དགྲ་ཡི་དཔུང་ནི་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི
།མཐིལ་ཀྱིས་བསྟན་ཅིང་ཞབས་ཀྱིས་བརྟུང་མ།
།ཁྲོ་གཉིར་སྐྱེན་མཛད་ཡི་གེ་རྟུམ་གིས།
།རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགེམས་མ།

།ཕྱག་འཚལ་བའི་མ་དགེ་མ་ཞེ་མ།
།སྐུ་དན་འདས་ཞེ་སྒྲོང་ཡུལ་ཉིད་མ།
།སྤྲུ་ཏྲ་ཨོཾ་དང་ཡང་དག་ལྡན་པས།
།སྡིག་པ་ཆེན་པོ་འཇོམས་པ་ཉིད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཀུན་ནས་བསྐོར་རབ་དགའ་བའི།
།དགྲ་ཡི་ལུས་ནི་རྣམ་པར་འགེམས་མ།
།ཡི་གེ་བཅུ་པའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི།
།རིག་པ་ཉྀ་ལས་སྒྲོལ་མ་ཉིད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་ཞབས་ནི་བརྟན་པས།
།ཉྀ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ།
།རིའ་རབ་མཆུ་ར་དང་འབིགས་བྱེད།
།འཇིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཕྱུ་ཡི་མཆོ་ཡི་རྣམ་པའི།
།རི་དྭགས་རྟགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྟམས་མ།
།ཏུ་ར་གཉིས་བརྩོད་པཏ་ཀྱི་ཡི་གེས།
།དུག་རྣམས་མ་ལུས་པ་ནི་སེལ་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་བོ།
།ལྷ་དང་མི་འམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ།
།ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྩེད་གྱིས།
།རྟོད་དང་རྒྱི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཉི་མ་རྩ་བ་རྒྱས་པའི།
།སྣུན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།
།ཤ་ར་གཉིས་བརྩེད་ཀྱྀ་ར་ཡིས།
།ཤེན་ཏུ་དྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།

།ཕྱག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བགོད་པས།
།ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ།
།གདོན་དང་རོ་ལངས་གནོད་སྐྱེན་ཚོགས་རྣམས།
།འཇོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཆོག་ཉིད་མ།

།རྩ་བའི་སྔགས་ཀྱིས་བསྟོད་པ་འདི་དང་།
།ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག།

།ལྷ་མོ་ལ་གུས་ཡང་དག་ལྡན་པས།
།ཟློ་ལྡན་གང་གིས་རབ་དང་བརྩོད་པས།
།སྡོད་དང་ཐོ་རངས་ལངས་པར་བྱས་ནས།
།དྲན་པས་མི་འཇིགས་ཐམས་ཅད་རབ་སྟེར།

།སྟིག་པ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བས།
།ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འཇོམས་པ་ཉིད་འཐོབ།
།རྒྱལ་བ་བྱེ་བ་ཕྲག་བདུན་རྣམས་ཀྱིས།
།སྐུར་དུ་དབང་ནི་བསྐུར་བར་འགྱུར་ལ།

།འདི་ལས་ཆེ་བ་ཉིད་ནི་ཐོབ་ཅིང་།
།སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་དེར་འགྲོ།
།དེ་ཡིས་དུག་ནི་དྲག་པོ་ཆེན་པོ།
།བརྟན་གནས་པའམ་གཞན་ཡང་འགྲོ་བ།

།ཟོས་པ་དང་ནི་འཐུངས་པ་ཉིད་ཀྱང་།
།དྲན་པས་རབ་ཏུ་སེལ་བ་ཉིད་འཐོབ།
།གདོན་དང་རིམས་དང་དུག་གིས་གཟིར་བའི།
།ཕྱག་བསྐལ་ཚོགས་ནི་རྣམ་པར་སྤངས་ཏེ།

།སེམས་ཅན་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཡང་དོ།།
།གཅིས་གསུམ་བདུན་དུ་མངོན་པར་བརྗོད་ན།
།བྱ་འདོད་པས་ནི་བྱ་ཐོབ་འགྱུར་ཞིང་།
།ནོར་འདོད་པས་ནི་ནོར་རྣམས་ཉིད་འཐོབ།

།འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར་ལ།
།བགེགས་རྣམས་མེད་ཅིང་ཚེ་ས་སོར་འཛོམས་འགྱུར།
།རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ལ་ཡང་དག་པར་རྫོག་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམ་པར་སྣང་མཛད་
ཚེན་པོས་བསྟོད་པ་གསུངས་པ་རྫོགས་སོ།། ||

Versurile în limba română

Oṁ, închinare Venerabilei *ārya* Tārā!

1 Închinare ție, liberatoarea, grabnica, neînfricata
Cu privire de fulger scrutătoare!
Închinare ție, ție ce din deschizătura
Chipului de lotus al Domnului celor trei lumi
apari!

2 Închinare ție, ție al cărui chip lucește
Precum, toamna, o sută de Luni pline laolaltă,
Revărsând lumină mirifică, diafană,
Mai tare ca un mănunchi de mii de stele licărind.

3 Închinare ție, corpului tău aurit,
Mâinii tale ales împodobită cu lotus albastru
din undă născut
Ție, din sfera făptuirii, a mărinimiei,
stăruinței, ascezei, seninătății,
A răbdării, meditației și a serenității ivită.

4 Laudă ție, tu, diadema tuturor Tathāgata!
Închinare ție, ție, ce te bucuri de biruirea deplină
a tuturor infinitelor obstacole,
Închinare ție, ce fiii Biruitorului adânc te preamăresc
Căci perfecțiunile transcendente toate-mplinit-ai!

5 Închinare ție, ție ce umpli lumea dorinței,
Direcțiile și văzduhul cu silabele mantrei tale
tuttāra hūṁ!
Închinare ție, ție care, ținând cu picioarele bine
apăsat cele șapte lumi (tărâmuri)
Pe acestea toate le poți reuni!

6 Închinare ție, ție pe care zeii Indra,
Agni, Brahma, Marudiva și Iśvara preamăresc!
Închinare ție, ție, cea de năluci, de strigoi,
de muzicieni cerești și de zeii bogăției slăvită!

7 Închinare ție, ce prin puterea mantrelor *trat* și *phat*
Spulberi uneltirile dușmanilor noștri,
Zdrobindu-i cu piciorul drept îndoit și cu cel
stâng întins,
Mistuindu-i în vârtej de foc.

8 Închinare ție, înspăimântătoarea, care prin *ture*
învingi diavolii cei mai temerari,
Ție, cea care cu chip de lotus zbârcit de mânie
Nimicești toți dușmanii până la ultimul!

9 Închinare ție! În dreptul inimii, degetele mâinii tale
făcând gestul simbolizând cele Trei Nestemate
îți sunt desăvârșită podoabă.
În toate direcțiile pleacă vârtejuri de lumină
Ivite din roțile ce-ți împodobesc căușul mâinilor.

10 Închinare ție, ție, cea voioasă, mirifică,
Din a cărei coroană se revarsă ghirlande
de lumină și-al cărei hohot de râs *tuttāra*
Subjugă lumile și pe toți *māra*!

11 Închinare ție, ție ce ai puterea de-a reuni întreaga
mulțime de protectori ai astei lumi
Ție, ce cu silaba *hūṁ* și ridul de mânie,
Liberezi de toate nefericirile!

12 Închinare ție, cea cu diademă de giuvaieruri
scânteietoare,
De corn de lună-ncoronată!
Din Amitābha în păru-ți așezat
Lumină pură întruna viu izvorăște.

13 Închinare ție, tu ce ședi de jar încins încercuită
Precum focul când o eră cosmică apune!
Cu piciorul drept îndoit iar cu cel stâng întins,
Cu tot ce-ți stă în putință, spulberi forțele ce se
opun celor ce făr' de șovăire, roata Dharmei
vor să-ntoarcă.

14 Închinare ție, tu ce cu palma și piciorul lovești
întinderea Pământului iar cu silaba *hūṁ*
Și ochii holbați, cu riduri de mânie,
Zdrobești cele șapte niveluri.

15 Închinare ție, tu, cea preafericită,
cea virtuoasă, cea blândă
Ce de tihna *nirvānei* te bucuri!
Desăvârșit deținând *oṁ* și *svāhā*
Cea care spulberă greșelile toate tu ești.

16 Închinare ție, ție care nimicești trupul
dușmanilor ce se-mpotrivesc
Celor ce vor să pună în mișcare roata Dharmei
cu orice preț!
Ție, ce liberezi din *hūṁ*,
Silaba cunoașterii din mijlocul celor zece silabe!

17 Închinare lui Ture (fulgerătoarea)
Adevărat germene în *hūṁ* întruchipat!
Lovind cu picioarele zdruncini cele trei lumi
Și munții Meru, Mandara și Vindya.

18 Închinare ție, ție ce ții în mână pe cea precum
lacul zeilor (Luna),
Purtătoarea conturului animalului liniștit.
De rostim de două ori *tārā* apoi *phat*
Tu ne cureți de toate otrăvurile până la ultima.

19 Închinare ție, tu venerată de regele tuturor zeilor,
De zei și muzicieni celești!
Prin măreția veselă a întregii tale armuri
Alungi certurile și visele urâte.

20 Închinare ție, ție ai căror ochi de
soare și lună plină
Scânteiază de lumină!
De rostim de două ori *hara* și o dată *tuttāra*
Tu stârpești molimele cele mai necruțătoare.

21 Închinare ție, tu ce deții desăvârșit puterea
de-a liniști prin cele trei ultime astfel rostuite
Ție, Ture, suprema, aleasa, ce pe loc înfrângi
Horzile duhurilor rele, ale strigoilor și demonilor.

Aceasta preamărire adresată Venerabilei *ārya* Tārā, rostită de Buddha Vairocana a fost transmisă lui Mañjuśrī de către Buddha Śākyamuni.

Binefaceri

Cel ce cu desăvârșită devoțiune față de divinitatea Tārā, e bun cugetător și crede în ea temeinic, noaptea și la revărsat de zori, când se trezește și își aduce aminte, rostește mantra ei, va dobândi toate temeritățile.

Toate faptele rele fiind astfel înlăturate, practicantul va reuși să nimicească în întregime existențele nefericite. Șaptezeci de milioane de Buddha îi vor acorda transmisii ale puterii și astfel el va dobândi măreția și va atinge starea ultimă de Iluminare.

Toate marile „otrăvuri", stavile în calea acestor urmări fericite, bine înțelenite în lume și în ființe sau în mișcare, înghițite cu hrană sau cu băutură, vor fi înlăturate doar amintindu-ne de tine.

Practicantul și toate ființele vor putea astfel scăpa de tot felul de dureri provocate de strigoi, duhuri rele și de boli.

Rostind de două, de trei sau de șapte ori, cel ce își dorește un fecior îl va avea, cel ce vrea avuții, le va dobândi. Toate dorințele vor fi împlinite iar toate piedicile vor dispărea una după alta.

Preaslăvire preaînaltei Tărā

Versurile în limba tibetană

།།། །རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ཨཱརྱ་ཏཱ་རེ་སྟོད་དཀར་མོ།
།བོད་སྐད་དུ། འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་བསྟོད་པ།
།རྗེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

།ཕྱོགས་དང་ཕྱོགས་མིན་ཅོད་པན་ཀྱིས།
།ཞབས་ཀྱི་པདྨོ་ལ་བཏུད་ཅིང་།
།འཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་ཅིང་།
།སྒྲོལ་མ་ལ་ནི་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

།རབ་འབར་དྲྭ་བས་ཁྲབ་པ་ཡི།
།མནར་མེད་མེ་ཡིས་གདུངས་པ་ལ།
།ཐུགས་རྗེས་བདུད་རྩིའི་ཆར་འབེབས་མ།
།སྒྲོལ་མ་ལ་ཡང་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

།འགྲོ་དྲུག་གཅིག་སྡུ་ཡུན་རིང་དུ།
།ཡང་དང་ཡང་དུ་འཁོར་བ་ཡི།
།དུབ་པ་དག་ལ་བདེ་ཆེན་གྱི།
།བདེ་བ་མཆོག་གི་ངལ་གསོ་མཛད།

།གཞན་དོན་མཛད་པའི་ཐུ་མོ་ཆྱོད།
།དྲན་པ་ཙམ་གྱིས་ཕོངས་སེལ་མ།
།ཐུགས་རྗེ་བཀྱེ་ལྡན་ཆྱོད་ཀྱིས་ནི།
།སྤྲིད་པའི་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་མཛོད།

།དུས་རྣམས་རྟག་ཏུ་སེམས་ཅན་ལ།
།བྱ་བཞིན་སྙོམས་པའི་ཐུ་མོ་ཆྱོད།
།འགྲོ་བའི་ལོ་ཏོག་ཐམས་ཅད་ལ།
།ཆར་ཆུན་འབེབས་ལ་ཐུག་འཚལ་ལོ།

།ཉི་མ་རྒྱ་ཁ་ཇི་བཞིན་དུ།
།འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།
།མུན་པའི་གདུང་བ་སེལ་མཛད་མ།
།ཐུ་མོ་མཆོག་ལ་ཐུག་འཚལ་ལོ།

།པདྨ་རྒྱ་བ་ཚུགས་ལ།
།དེ་བཞིན་དུ་མེད་གདན་སྟེང་དུ།
།སྐུ་མདོག་སྡུ་ཕྲེང་འཕྲིང་བག་ཅན།
།ཇུག་ཏུ་བསྟམས་ལ་ཐུག་འཚལ་ལོ།

།བསྐལ་པ་གྲངས་མེད་དུ་མར་ཚོགས་བསགས་ཤིང་།
།བར་དུ་གཅོད་པའི་སྒྲིབ་པ་ཀུན་སྤངས་ནས།
།བསྟུ་དོས་བཞི་ཡིས་འགྲོ་རྣམས་སྡུད་མཛད་མ།
།ཐུགས་རྗེ་དང་ལྡན་མ་ལ་ཐུག་འཚལ་ལོ།

།སྐུ་ཡི་སྐྱོན་སྤངས་མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ལྡན།
།གསུང་གི་སྐྱོན་སྤངས་ཀ་ལ་ཝིརྐའི་དབྱངས།
།ཐུགས་ཀྱི་སྐྱོན་སྤངས་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་མཁྱེན།
།བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབར་མ་ལ་ཐུག་འཚལ་ལོ།

།རིམ་ཉར་ནོར་བུ་ཆུ་དྲངས་ལྟར།
།ལྟུ་མོ་ཆྱོད་ཀྱིས་རྟག་པར་ནི།
།འགྲོ་བའི་སེམས་རྟོག་སེལ་མཛད་ཅིང་།
།འགྲོ་དོན་བརྩེན་ལ་ཐུག་འཚལ་ལོ།

།གང་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་མཚན་བཟུང་ཞིང་།
།བསྟོད་དང་སྨྲབ་པ་བྱས་པ་རྣམས།
།རྒག་ཏུ་འཕྲས་བུ་ཡོད་པར་མཛད།
།མི་བསྐྱེལ་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

།། རྗེ་བཙུན་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་བསྟོད་པ། ཏྲི་པཾ་ཀ་ར་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་པ་རྗོགས་སོ།
།རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་དེ་ཉིད་དང་། ཁོང་ཀྱི་ལོ་ཏྭ་བ་ཚུལ་ཁྲིམ་རྒྱལ་བས་བསྒྱུར་བའོ།། །།

Versurile în limba română

Închinare adoratei și preaînaltei (ārya) Tārā

Plecându-și diadema la lotusul picioarelor tale,
Ți se-nchină ființe celeste și semizei, maică Tārā.
Ție, a tuturor necazurilor izbăvitoare, mă închin!

Peste cei care-n iadul durerilor far' de-ncetare-s
mereu chinuiți, de flăcări mistuiți,
Din milă pentru ei șuvoaie de nectar năvalnic reverși.
Ție, Tārā, mă închin!

Tu ești cea care aduci tihna, deplina bucurie
a marii fericiri,
Făpturilor mereu istovite, fără-ncetare rătăcite,
celor șase tărâmuri sortite.

Divină Tārā, tu ce binele tuturor îndeplinești,
Doar amintindu-mi de tine, necazurile toate
le izgonești.

Cu iubire și compătimire-nzestrată fiind,
de-nlănțuirile vieții condiționate ne izbăvești.

Făpturile toate, far' de părtinire,
Oricând, ca pe propria-ți odraslă privești.
Mă-nchin ție, divină Tārā,
Ploaie necontenită peste rodul ființelor, tu ești!

Ție mă închin, supremă divinitate,
Ce cu soarele și luna te asemuiești,
Ție, care bezna ce chinuie făpturile toate, izgonești!

Ție, divină Tārā, așezată pe locul ne-ntinat de
lotus și lună
Cu al tău trup gingaș albastru-verzui,
Împodobit de floarea de nufăr, mă închin!

Vreme de nenumărați eoni ai strâns virtuți
și-nțelepciune
Înlăturând cu totul vălurile opreliștilor.
Tu ce ființele aduni, prin cele patru feluri de-a-ntruni,
Ție, cea milostivă, mă închin!

Corpul tău făr' de cusur, e înzestrat cu
semnele și trăsăturile nobile,
Graiul tău făr' de cusur, e melodios precum
al păsării măiestre (*kalavinka*),

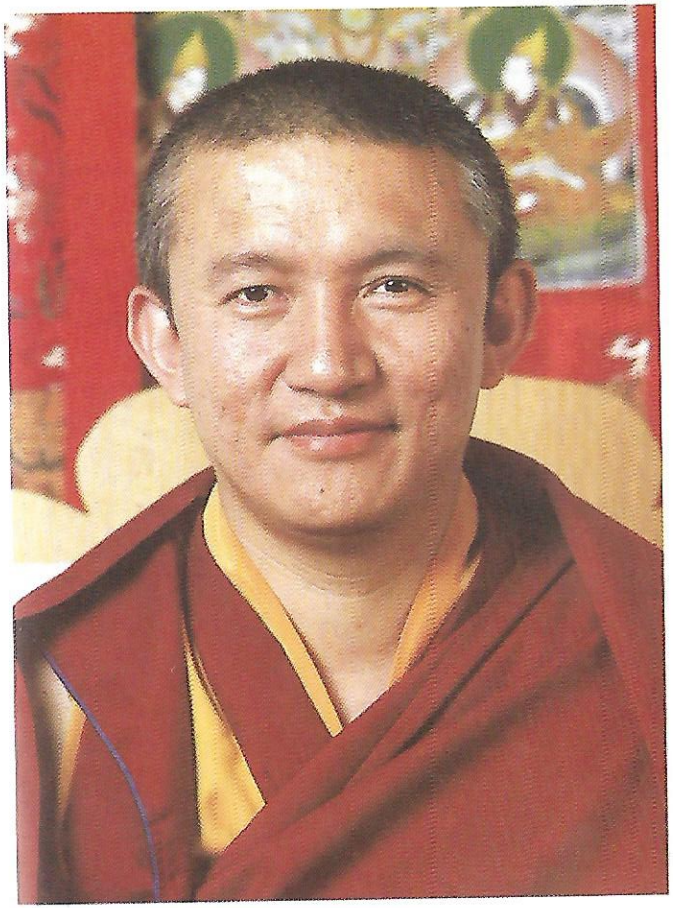
Mintea ta făr' de cusur, cunoaște întru totul tot ce
poate fi cunoscut.
Ție, mă închin, cea de bine prevestitoare,
de har strălucitoare!

Precum nestemata ce apa limpezește, tu ești cea care,
Murdăria din mintea făpturilor curățește și
Spre-mplinirea binelui lor, veșnic se străduiește.
Ție divină Tārā, mă închin!

Mă închin ție, divină Tārā,
Ție, ce uitării nicicând nu ne dai și
Celor ce numele ți-l rețin, te slăvesc și ale tale
practici izbutesc să le-ndeplinească,
Faci ca strădaniile, mereu, să le rodească.

Lucrarea „Preaslăvirea preaînaltei Tārā" (āryatārāstotram) compusă de către Dīpamkara-śrī-jñāna este săvârșită. Tradusă din limba sanscrită în tibetană de către el însuși și traducătorul tibetan Țultrim Ghielua.

Textul a fost tălmăcit din limba tibetană de Nicolae Darie.



Venerabilul Gonsar Rinpoce

Explicații generale

Faptul de a ne întruni pentru a studia Dharma este un prilej deosebit. Acest schimb reciproc și faptul de a practica de manieră constructivă este pentru noi toți îmbucurător. Dacă eforturile noastre colective și individuale nu întâlnesc obstacole importante și practica se dezvoltă pozitiv, o datorăm binecuvântărilor marilor maeștri, mai ales binecuvântărilor lui Gheșe Rabten. În lipsa eforturilor și binecuvântărilor lor nimic nu ar fi fost cu putință; a fi conștienți și a ne aminti de aceasta este important și astfel vom putea împlini dezvoltarea noastră spirituală.

Ne putem bucura și de faptul că dispunem de toate condițiile prielnice necesare studiului și practicii Dharmei: suntem ființe umane, nu întâlnim prea mari piedici și posedăm un trup și o minte intacte, unite. Așa cum învățăturile scrise specifică în mod limpede și stăruitor, aceste capacități și conjuncturi nu se obțin lesne. De fapt, acestea din urmă sunt rare și prețioase și pot fi distruse cu foarte mare ușurință.

Nu avem nicio securitate aparte, împărtășind această instabilitate cu toate celelalte ființe umane. Prin aceasta nu suntem diferiți unii de ceilalți.

Este important să ne dăm seama că această situație întrunește toate calitățile, să ne amintim de acest lucru și mai ales să culegem roadele acestei ocazii binevenite, să obținem cele mai bune rezultate. Pe scurt, trebuie să profităm de această situație cât mai bine posibil.

Condiția noastră umană

În textul *Bodhisattvacaryāvatāra,* marele maestru Śāntideva afirmă:

„Această luntre, trupul uman pe care-l căpătăm cu greutate, ne permite să trecem apa suferințelor. Ignorantule, nu dormi, căci nu-i momentul să dormi!"

Existența umană este precum luntrea, de care noi însă nu ne putem folosi precum broasca țestoasă de carapacea ei. Noi ne putem folosi de trup doar pentru a trece apa suferințelor, apoi suntem nevoiți să-l părăsim. Legătura dintre trup și minte nu este veșnică ci foarte trecătoare, vremelnică.

Unii pot fi de altă părere și pot crede că existența noastră are loc la întâmplare iar că și sfârșitul ei se datorează întâmplării, că după ce viața ia sfârșit nu mai există continuitate și că totul are loc doar așa,

fără nicio cauză. Prin această prismă totul este diferit.

Alții pot crede că existența și sfârșitul ei nu se datorează nici cauzelor, nici anumitor condiții veritabile sau că moartea este sfârșitul complet al existenței. Însă, analizând această situație cu mai multă profunzime, ei vor ajunge la concluzia că ceea ce credeau este complet ilogic și imposibil.

În realitate, situația noastră actuală e rezultatul unui ansamblu de cauze și condiții precise care determină suferința sau fericirea, continuitatea situației noastre actuale și a celorlalte existențe viitoare.

Ființele cu o inteligență complet limitată nu pot efectua nicio analiză. Animalele, de exemplu, din cauza ignoranței lor extreme și profunde, nu pot avea o viziune largă și nici pe termen lung asupra situației lor. Noi, ființele umane, nu suntem, însă, tot la fel de limitate ca și ele.

Trebuie, așadar, să analizăm cu mare atenție situația noastră trecută, prezentă și viitoare. Cu toate că avem o înfățișare umană, neluând în considerație decât cauzele și condițiile momentului prezent și nereflectând în profunzime și pe termen lung asupra situației noastre, modul nostru de gândire nu diferă de cel al animalelor. Insectele, chiar și cele mai mărunte, sunt în stare să-și cunoască situația de moment, să știe dacă sunt fericite, dacă li se întâmplă ceva rău, dacă suferă, precum și ce vor și ce le lipsește. De

asemenea, ele sunt în stare să evite ceea ce nu doresc sau ce nu le trebuie. Își caută hrană când le este foame, de băut când le este sete și tovărășia când suferă de singurătate. Ca și noi, desigur, din când în când ele se înșeală. Acest lucru e comun tuturor ființelor: nu au nevoie de capacități deosebite pentru a-și recunoaște situația imediată.

Toate învățăturile Dharmei precum și convențiile obișnuite consideră existența umană ca fiind superioară prin calitățile specifice și inteligența ei. Superioritatea ei nu se datorează formei, dimensiunii iar nici culorii trupului uman, ci facultăților minții. Prin urmare, ființele umane sunt în stare să cugete asupra situației lor imediate în mod profund și mai ales să se gândească la celelalte ființe.

Actualmente posedăm calitățile superioare proprii minții umane. Ca atare, trebuie să le folosim pentru a ne analiza situația și cauzele acesteia, să vedem dacă sunt necesare anumite transformări și să le efectuăm dacă este cazul. Acesta este un punct capital al practicii Dharmei.

Cele patru Adevăruri Nobile

La începutul propovăduirii Dharmei, Buddha a predat „cele patru Adevăruri Nobile", explicând astfel în mod limpede situația noastră, cauzele acesteia,

mijloacele prin care să ne-o transformăm și eventualele rezultate pe care le putem obține. Buddha a spus: *„Acesta este Adevărul Nobil despre suferință. Acesta este Adevărul Nobil despre cauzele suferințelor. Acesta este Adevărul Nobil despre încetare iar acesta este Adevărul Nobil despre cale"*. Faptul că el a predat mai întâi „cele patru Adevăruri Nobile" este revelator.

Suferința

Trebuie să recunoaștem că situația noastră nu este satisfăcătoare, că ne confruntăm cu o mulțime de suferințe și dificultăți. Așadar, Buddha a explicat mai întâi această realitate, a noastră, fără a o înflori, fără a ne lăsa să sperăm neîntemeiat și mai ales, fără să scoată în evidență calitățile pozitive ale ființelor. Scopul lui nu a fost de a-și descuraja discipolii sau de a îi întrista ci de a le prezenta în mod corect situația lor dificilă, suferințele și adevăratele cauze ale acestora din urmă.

Dacă Buddha n-ar fi vorbit decât despre ce este pozitiv, aceasta n-ar fi incitat auditorii să depună eforturi susținute iar practica lor ar fi rămas la un stadiu superficial. Să dăm exemplul unui bolnav: pentru a-l ajuta, medicul trebuie să-i prezinte situația exactă a sănătății, să-i spună de ce suferă. Dacă în loc de aceasta îl laudă, îi vorbește despre calitățile sale

sau că are ochi frumoși, nu-i va fi de mare ajutor. Iar ceea ce este și mai important în acest caz, bolnavul nu ar genera în mintea lui intenția cuvenită, aceea de a vrea să se însănătoșească.

Iată de ce Buddha a predat nenumărate învățături asupra suferinței. Datorită acestora putem genera în mintea noastră năzuința sinceră de a atinge eliberarea și a cultiva renunțarea autentică. Astfel suntem incitați să găsim mijloacele, metodele care să ne transforme situația actuală. Dacă analizându-ne situația cugetăm doar la suferințele trecătoare, nu va fi îndeajuns. Trebuie să gândim la un nivel mai profund și mai ales să avem vederi pe termen lung înglobând existențele viitoare și tot ce se referă la acestea. Fără această viziune, practica noastră a Dharmei va fi una oarecare, va deveni un efort oarecare cu metode oarecare, corecte sau nu, pentru a rezolva aceste probleme. Aceste metode vor da rezultate vremelnice, practica lor va fi vremelnică iar soluțiile la problemele noastre vor fi doar unele de moment. Faptul de a rosti anumite mantre doar cu simplul scop de a scăpa de anumite dificultăți de moment, de boli sau probleme relaționale, de a ne aduce mintea într-o stare mai plăcută sau mai calmă, nu este complet greșit sau rău dar continuă să fie insuficient, nemulțumitor. Adevăratul țel al practicii Dharmei este de a ne transforma profund situația actuală.

Buddha a analizat și înfățișat în mod absolut limpede rădăcinile tuturor tipurilor de suferință, anume tulburările mintale. Acestea din urmă constituie subiectul celui de-al doilea Adevăr Nobil. Cauzele suferințelor, la nivel individual și colectiv, sunt *kleśa* și *karma*, adică tulburările mintale și acțiunile care decurg din ele. Așadar, scopul practicii Dharmei este acela de a ataca aceste rădăcini, ele fiind cauzele cele mai profunde.

O serie întreagă de vederi și concepții eronate ni se ivesc în minte influențându-ne toate acțiunile pe care le efectuăm, acestea fiind cauzele tuturor suferințelor noastre. Aderarea puternică la ideea unei existențe imanente, de exemplu, este o vedere complet greșită în strânsă legătură cu toate celelalte tulburări mintale precum egoismul, dușmănia, trufia, invidia etc.

Sub influența puternică a acestor tulburări mintale, acumulăm multe karme negative cu trupul, cuvântul și cu mintea. Uneori suntem foarte conștienți de acțiunile noastre dar cel mai adesea ignorăm faptul că acțiunile respective sunt negative. Iar chiar fiind conștienți și regretându-le apoi, continuăm să acumulăm un mare număr de astfel de acțiuni. Iată de ce, deși căutăm tihna și mulțumirea deplină cu tot dinadinsul, adesea nu obținem decât rezultatele contrarii, multe suferințe și nemulțumiri. În plus,

acumulăm cauzele suferințelor ce le vom îndura în viețile noastre viitoare. Iar astfel, ciclul de existențe își continuă mișcarea fără ca vreodată să ajungem să îi punem capăt pur și simplu.

Cu toate că dorim aceasta, nu vom ajunge niciodată să punem capăt suferințelor noastre deoarece cauzele lor, intacte și puternic prezente în noi, produc neîncetat rezultatele lor specifice. Iată din ce cauză această situație continuă chiar dacă noi nu o dorim. Dacă într-un câmp însămânțat se află și buruieni, dacă nu le smulgem, ele se vor înmulți la nesfârșit. Tot astfel se întâmplă și cu situația tuturor ființelor din ciclul de existențe. Buddha ne-a înfățișat-o în mod foarte clar. Oricine va recunoaște această situație, nu doar va deveni conștient de aceasta, ci va reflecta asupra ei și va interveni pentru a o transforma. Cineva care își va da seama de această situație, nu se va mulțumi doar cu faptul că este conștient de ce se întâmplă ci va cugeta, va interveni și va aduce transformările care se cuvin pentru a o schimba.

Încetarea și calea

Dacă această situație și cauzele ei nu ar putea fi transformate, atunci n-am putea face nimic. Cu toate că ele sunt puternice, însă, tulburările mintale nu sunt definitive, prin urmare putem scăpa de ele. Un

mare maestru Kadampa a spus: *„Karma negativă are o mare calitate: poate fi purificată".*

Ea fiind o impuritate care poate dispărea prin „spălare", putem continua să sperăm. Toate aceste tulburări mintale, aceste impurități, aceste piedici din mintea noastră, chiar dacă sunt foarte redutabile, precum, de exemplu, atașarea sau o mânie puternică, ele nu fac parte din natura fundamentală a minții. Ele sunt, dimpotrivă, vremelnice. Așa cum norii negri care acoperă tot cerul pot fi alungați de vânt, tulburările minții pot fi înlăturate. Cum ele, însă, sunt active de foarte mult timp, au lăsat întipăriri adânci pe minte iar când aceasta intră în contact cu ele, impactul e foarte violent. Prin eforturile cuvenite, prin metode eficiente sau aplicând remedii puternice, le putem elimina complet. Toate ființele pot atinge astfel starea de încetare, eliberarea de suferințe și de cauzele lor.

Aceste remedii indispensabile și necesare sunt următoarele: cultivarea eticii (stăpânirea minții, a trupului și a cuvântului), a concentrării și a înțelepciunii. O persoană care nu se preocupă de faptele sale nu va fi capabilă să-și struneasca mintea și nici nu va putea să-și dezvolte calitățile pozitive precum înțelepciunea care cunoaște natura ultimă a fenomenelor, de exemplu, și cu atât mai puțin să poată scăpa de tulburările mintale. Aceste trei exersări sunt fundamentele practicii Dharmei și sunt necesare la

toate nivelurile atât în Micul Vehicul cât și în Marele Vehicul, precum și în acela al Tantrelor.

Faptul de a recunoaște propria noastră situație de suferință, de a fi absolut determinați și a năzui puternic de a ne elibera de suferințe, constituie intenția latentă practicii acestor trei antrenamente. Printr-o astfel de atitudine, aceste trei antrenamente vor deveni mijloacele eficiente spre împlinirea eliberării.

Învățăturile care tratează despre „cele patru Adevăruri Nobile" conțin toate aceste mijloace. Trebuie să fim mereu conștienți de aceasta, să ne amintim și să știm că aceste puncte sunt esențiale și fundamentale. Un adevărat practicant care pășește sincer pe această cale, trebuie să cugete și să mediteze des asupra acestor atitudini. În plus, el nu trebuie să se preocupe doar de propria situație ci, de asemenea, să se considere responsabil de situația celorlalte ființe, de suferințele și cauzele suferințelor acestora, să recunoască faptul că situația și condițiile lor sunt asemănătoare cu ale sale. Aceste preocupări sunt calități foarte prețioase ale minții omenești.

Compătimirea

În ciclul de existențe suntem singuri și trebuie să ne trăim propriile experiențe, destinul nostru neputând fi împărțit cu nicio altă ființă. În același timp,

însă, suntem în legătură cu un număr infinit de alte ființe. Într-adevăr, cugetând profund și pe termen lung, constatăm că totul există în mod interdependent, atât ființele cât și fenomenele. O persoană cu o inteligență superioară nu va gândi că este izolată ci va vedea legăturile dintre ea și toate celelalte ființe, că se află în aceeași situație. Nepreocupându-se decât de ea, va lua în considerație destinul și situația celorlalți, iar cu această atitudine, compătimirea, însușirea mintală cea mai importantă, pozitivă și cea mai prețioasă, i se va ivi în minte.

De altfel, faptul de a ne preocupa doar de fericirea și bunăstarea proprie nu ne aduce decât suferințe și dificultăți. Suferințele samsarice comportă mai multe niveluri dar gradul lor depinde de intensitatea atitudinii cu care ne focalizăm asupra noastră. Un egoism profund va avea ca repercusiuni neglijarea celorlalte ființe față de care vom fi indiferenți și vom comite nenumărate fapte rele grele, crime deosebit de grave. Iar cu cât egoismul nostru va fi mai puternic, cu atât faptele noastre vor fi mai rele. Datorită acestor atitudini neglijente, acestei lipse de respect față de celelalte ființe, vom acumula o karma negativă foarte puternic întipărită în minte care va avea drept urmare greutăți și mari suferințe. Toate faptele rele, din care face parte și cea mai grea, aceea de a ucide, sunt comise sub puterea unei atitudini egotice, anume a interesului excesiv arătat propriei personalități.

În sens contrar, cu cât intensitatea egocentrismului va slăbi cu atât suferințele noastre se vor diminua și cu atât mai mult vom fi fericiți. Este, așadar, o greșeală să credem că egoismul ne este profitabil și că ne apără. Bodhisattvii, dezvoltând în mintea lor nu doar această compătimire ci una universală și o atitudine altruistă pură și sinceră, au obținut victoria totală asupra atitudinii egoiste și focalizată asupra sinelui.

Compătimirea este starea minții care nu poate îngădui ca ceilalți să sufere. Ea este, de asemenea, sursa, baza și rădăcina binelui și a fericirii, în cadrul ciclului de existențe precum și în afara lui. Toate ființele care au atins Iluminarea, *śravakașii*, *pratyekașii* sau Buddhașii, au reușit aceasta mulțumită compătimirii.

La rândul nostru trebuie, așadar, ca prin toate mijloacele să ne concentrăm mintea pe aceste aspecte, deoarece ele constituie punctul cel mai important al dezvoltării spirituale și al practicii Dharmei. În plus, o astfel de intenție este indispensabilă celui care dorește să pășească pe calea Marelui Vehicul și să urmeze calea Tantrelor.

Uneori ne putem gândi că nu e urgent și nici necesar pentru noi să eliberăm celelalte ființe de suferințe și de cauzele acestora fiindcă un număr suficient de Buddhași și de Bodhisattvi împlinesc cu desăvârșire această sarcină. Oare noi am putea să o îndeplinim

mai bine? În realitate, trebuie să participăm alături de Buddhași și de Bodhisattvi la împlinirea răspunderilor lor fiindcă pe foarte multe ființe cu care avem o legătură karmică foarte strânsă, o relație deosebită extrem de pozitivă sau negativă, le putem libera noi înșine mai repede și mai lesne din ciclul de existențe. Cu cât vom avea nevoie de mai mult timp pentru a atinge starea de Iluminare, cu atât ființele respective vor continua să sufere timp îndelungat în ciclul de existențe. Ființele liberate înainte de toate celelalte de către Buddha Śākyamuni după ce a atins Iluminarea, avuseseră deja relații strânse pozitive sau negative cu el, făcuseră parte din anturajul său pe parcursul numeroaselor lor existențe anterioare.

Pentru un Bodhisattva această răspundere față de toate celelalte ființe este una universală. Este, așadar, incorect să gândim: „Aceasta nu e răspunderea mea". O analiză aprofundată ne arată concret, veritabil, că ne revine această răspundere. Tulburările noastre mintale, însă, precum mânia sau atașarea, sunt atât de puternice încât ne împiedică să ne angajăm, iar datorită ignoranței sau a lenei vom continua a avea o atitudine de nepăsare, fără să considerăm că este urgent să ne implicăm. În realitate ar trebui să ne grăbim, să trecem la acțiune și să nu luăm în considerare nici beneficiul nostru, nici să ținem seamă de eventualele pericole și suferințe imediate.

Pentru a ne dezvolta această atitudine mintală de compătimire, atitudinea care ne îndeamnă la a lua asupra noastră această responsabilitate universală, trebuie să ne antrenăm treptat mintea. Acesta trebuie să fie unul din subiectele rugăciunilor noastre. De fiecare dată când ne rugăm celor ce sunt Buddha, trebuie să includem mai multe dorințe: aceea de a ne dezvolta cât mai repede cu putință adevărata compătimire și însușirile pozitive și pe aceea de a ne elibera de toate obstacolele. În rugăciunile cum ar fi cele din *lamrim*, de exemplu, în rugăciunea de la sfârșitul lui *Guru pūja*, îi cerem gurului să ne binecuvânteze pentru a căpăta aceste calități precum și multe altele. Cu acest scop repetăm la sfârșitul fiecărei strofe: *„Vă rog, binecuvântați-mă"*. Începând cu devoțiunea veritabilă față de maestrul spiritual și până la realizarea luminii clare și a corpului iluzoriu, cerem ca aceste calități să ia ființă în mintea noastră cât mai repede cu putință și să se dezvolte fără să întâlnim obstacole. Trebuie, însă, să ne rugăm cu sinceritate, nu doar din vârful buzelor, în cuvinte, ci să cerem cu adâncă sinceritate să fim binecuvântați și ajutați de maeștri, de cei ajunși la starea de Buddha și de Bodhisattvi. Astfel vom obține în timp scurt aceste împliniri și însușiri.

Ne paște totuși un pericol: într-adevăr, dacă nu înnoim atitudinile noastre față de punctele esențiale ale Dharmei, totul riscă să devină o povară, o obligație,

un efort oarecare iar rugăciunile, rugăciuni prozaice, noi devenind în acest caz niște rostitori oareșicare de rugăciuni, banali practicanți ai Dharmei.

Noi având nenumărate slăbiciuni, nu este îndeajuns să ne mulțumim doar cu a ne ruga Buddhașilor și gurușilor pentru a ne binecuvânta, ci trebuie să depunem, de asemenea, toate eforturile de care suntem în stare pentru a evolua. Chiar dacă putem avansa numai cincisprezece centimetri, trebuie să depunem eforturile necesare iar nu să regresăm cinsprezece metri. În acest caz tot pentru ce ne vom ruga se va împlini și vom progresa. Toate dezvoltările spirituale, „progresele" sau „practicile Dharmei", depind de această interacțiune.

Trebuie, așadar, să tratăm acestea cu mare seriozitate, fiindcă depindem de binecuvântările lor, ele fiindu-ne necesare și indispensabile. Pentru ca într-adevăr să le putem primi în mintea noastră, trebuie să avem credință și să cerem protecția celor Trei Nestemate cu hotărâre. Trebuie să ne orientăm în aceleași unic sens aceste două atitudini căci atunci când cârligul credinței poate agăța veriga compătimirii tuturor Buddhașilor, toate dorințele ni se vor împlini.

Una dintre însușirile indispensabile și cele mai importante pe care trebuie să o dezvoltăm pe cale este atitudinea de devoțiune și de încredințare în cele Trei Nestemate: *Buddha*, *Dharma*, *Sangha*. Neînțelegând aceasta și ignorând natura celor Trei Nestemate iar neștiind motivele pentru care trebuie să ne încredințăm acestora, nu se va putea dezvolta în noi credința față de Buddhași și divinități.

Pe toți Buddhașii asupra cărora medităm și cărora ne rugăm, indiferent de aspectul sau forma lor, trebuie să-i percepem ca având o natură unică și ca reprezentând cele Trei Nestemate. Ignorând aceasta, ne va fi imposibil să înțelegem rolul divinităților.

Buddha este ființa care a atins Iluminarea deplină, cel care s-a eliberat de toate obstacolele, până și de cele mai subtile și care, de asemenea, a împlinit la perfecție toate calitățile pozitive precum compătimirea, afecțiunea și înțelepciunea. Noi trebuie să-l venerăm și să-i înțelegem valoarea. Aceasta este semnificația lui Buddha iar orice ființă care a atins această stare devine pentru noi cineva căruia ne încredințăm și care ne apară, precum și o călăuză ultimă.

Dharma reprezintă împlinirile unei ființe care a atins Iluminarea, anume: eliberarea de toate obstacolele, înțelepciunea atotcunoscătoare și însușirile duse la perfecție. În realitate, aceste împliniri nu

sunt diferite de natura lui Buddha. În momentul în care ele au fost obținute, scopul personal precum și cel al tuturor celorlalte ființe este împlinit. Aceasta este semnificația ultimă a Dharmei, nestemata supremă, ocrotirea ultimă. Ārya-Bodhisattvii, deși nu au atins Iluminarea deplină, au pășit deja ferm pe cale și au produs în minte marea compătimire (*bodhicitta*), precum și înțelepciunea care înțelege natura ultimă a tuturor fenomenelor, devenind astfel pentru noi exemple de urmat și aparținând celei de a treia Nestemată supremă de ocrotire, anume Sangha. Recunoscând astfel cele Trei Nestemate ca fiind ocrotirea supremă, trebuie să generăm în mintea noastră o credință absolut fermă și să ne încredem total în ele. Trebuie, de asemenea, să le vedem ca fiind atât ocrotirea noastră vremelnică cât și ultimă, fiindu-ne sprijin atât vremelnic cât și ultim atât nouă cât și celorlalte ființe. Iată cum trebuie să ne încredem profund celor Trei Nestemate, cu intenția de a ajuta pe celelalte ființe pentru a scăpa de suferințe. Acest mod de a ne încrede în cele Trei Nestemate și mintea de Iluminare (*bodhicitta*), sunt absolut necesare în toate practicile Marelui Vehicul precum și pentru a genera credința și devoțiunea necesare în toate rugăciunile și meditațiile noastre asupra divinităților. Fără aceasta, ele și-ar putea pierde întreaga semnificație iar noi am putea dezvolta tot soiul de închipuiri, anume să ne imaginăm divinitățile ca pe zâne sub diferite

înfățișări, masculine, feminine, mânioase sau blânde și plutind în aer.

Divinitățile

În Marele Vehicul, iar mai ales în Vehiculul Tantrelor, există un număr important de divinități. Acestea însă nu sunt duhuri sau zei posedând ca și noi o gândire conceptuală sau emoții. Iar nici nu este vorba de reprezentări cu tematică mitologică în care zeii sunt asemănători cu noi, războindu-se între ei, căsătorindu-se, disputându-se, uneori ieșind victorioși, alteori sunt învinși. Există foarte multe istorisiri cu subiecte mitologice atât în tradițiile hinduse cât și occidentale în care zeii se războiesc tot timpul cu demonii, uneori biruind iar alteori pierzând luptele. Aceste povestiri au un anumit simbolism dar rămân doar povești imaginate de oameni în care personajele și subiectele sunt hiperbolizate.

Divinitățile din Tantre nu se aseamănă nicidecum cu acestea. Indiferent dacă sunt masculine sau feminine, ele nu sunt decât întruchipările celor Trei Nestemate. Formele, obiectele vizuale sau sunetele etc. joacă un rol important pentru ființe cum suntem noi care depindem foarte mult de simțuri. Noi avem nevoie, așadar, de diferite întruchipări, de diferite forme pentru a percepe starea de Iluminare, iar fiecare

dintre ele reprezintă un aspect diferit. Tantrele, metode iscusite capabile să conducă ființele la eliberare, conțin un număr deosebit de mare de astfel de divinități.

Atitudinile noastre

Pentru a practica Dharma cu folos, este extrem de important să avem o stare cuvenită a minții și o intenție justă. De manieră generală, cele două puncte principale sunt începutul, în acest caz intervenind intenția, și sfârșitul, condiționat de dedicație. Acestea două vor determina însemnătatea practicilor noastre.

Eforturile pe care le depunem în activitățile noastre obișnuite sau în practica Dharmei nu depind de propria lor natură ci, în mod esențial, de intenția noastră. Referitor la aceasta, Je Tsongkhapa a spus:

„Dacă intenția e nobilă, etapele și calea devin nobile, dar dacă ea este inferioară, etapele și calea devin inferioare."

Dacă intenția e pură, sinceră, pozitivă și benefică, nu doar eforturile pe care le depunem sunt pozitive și utile, ci, în plus, numeroase fapte obișnuite vor putea deveni adevărate practici ale Dharmei sau aparținând domeniului spiritual. În afară de acțiunile negative

într-adevăr dăunătoare ființelor, există numeroase acțiuni care sunt prin natura lor pozitive sau neutre. Cu toate acestea, ele nu pot deveni o practică extrem de utilă a Dharmei decât datorită puterii intenției. Practica perfecțiunilor (*pāramitā*) precum mărinimia, etica, răbdarea, energia entuziastă, concentrarea și înțelepciunea, depinde, așadar, în totalitate de atitudinea mintală.

De fapt, *pāramitā* nu este acțiunea însăși ci este definită mai ales ca fiind o atitudine mintală. Practica mărinimiei sau a darului (ofrandei), de exemplu, poate fi absolut benefică și pozitivă dar mai poate deveni și una obișnuită, chiar negativă. De obicei, pentru ca o acțiune să fie pozitivă, ea trebuie să fie împlinită cu sinceritate și să devină benefică tuturor ființelor. Dacă starea minții și dorința noastră sunt sincere, intenția este justă, ea constituind natura veritabilă a practicii generozității și a darului. Cu o astfel de atitudine, chiar și în lipsa obiectului material de dăruit, *pāramitā* mărinimiei poate fi împlinită. În schimb, dacă intenția sinceră lipsește, chiar dacă acțiunea de a dărui este efectivă, *pāramitā* mărinimiei nu va deveni o practică veritabilă a darului. Dacă, de exemplu, dania respectivă este motivată de dorința de a fi recompensați, de a deveni celebri, de a avea o reputație bună sau de spiritul de competiție, ea poate deveni un gest lumesc iar mai ales foarte negativ. Putem dărui, așadar, cu o intenție răuvoitoare

și chiar dăunătoare. Astfel, intenția influențează în totalitate natura acțiunii pe care o efectuăm.

Diferența dintre o acțiune în totalitate mundană și o practică spirituală veritabilă are loc la nivelul scopului pe care ni-l propunem. Dacă acesta din urmă este vremelnic, se referă doar la această viață sau la noi înșine, acțiunile respective sunt mundane. Este cazul tuturor acelora motivate sau influențate de „cele opt dharme mundane". Obiectivul acestor opt dharme este de a evita suferințele, pierderile, critica și reaua reputație și de a încerca să obținem fericirea, mulțumirea sau confortul, câștigurile, lauda și o bună reputație vremelnică. Acțiunile obișnuite sau lumești sunt împlinite cu scopul de a evita pe primele patru și a le obține pe cele patru secundare.

Toate acțiunile mundane nu sunt neapărat negative: de exemplu, faptul de a lua medicamente pentru a ne îmbunătăți sănătatea, pentru a preveni durerea și a o duce mai bine, nu este negativ, dar această acțiune este lumească fiindcă faptul de a ne îngriji de sănătate și a evita bolile nu va avea decât un rezultat mundan, nefiind o practică foarte înaltă a Dharmei. Faptul, însă, de a ne ocupa de propria sănătate urmând un tratament medical cu o intenție pură și benefică, nu pentru a ne libera pentru un timp de neplăcerile și de durerile provocate de boală ci pentru a trăi mai mult pentru ca astfel să ne putem folosi cât mai bine de existența umană favorabilă spre binele

tuturor ființelor sau pentru a practica Dharma, poate deveni extrem de pozitiv.

Datorită acestei intenții, acțiuni total mundane pot deveni o veritabilă practică a Dharmei. În sens contrar, acțiuni aparținând practicii Dharmei precum meditația, retragerile lungi, rostirea multor mantre sau utilizarea întregului nostru timp pentru studiul învățăturilor, se pot transforma în acțiuni lumești dacă intenția noastră este nepotrivită. Acțiunile pe care le efectuăm cu ideea de a deveni celebru, de a obține puteri supranaturale, de a întrece pe ceilalți sau cu scopul de a deveni un mare erudit și de a fi reputat, vor fi pierdute din cauza acestor intenții, devenind unele obișnuite, lumești, chiar extrem de periculoase.

În practica meditației, de exemplu, intenția este extrem de importantă. Ea este și mai importantă în practica Tantrelor care cuprinde un număr mare de metode permițându-ne să ne dezvoltăm facultățile superioare, neobișnuite. Faptul de a utiliza aceste metode cu intenții inferioare (cu un scop vremelnic, provizoriu), sau negative (a face rău, a dăuna celorlalte ființe) le poate transforma în unele extrem de dăunătoare.

În Tantre, Buddha a predat numeroase metode care ne permit împlinirea acțiunilor deosebite sau obținerea capacităților ieșite din comun. Acestea sunt destinate Bodhisattvilor, ființe care au dezvoltat

deja marea compătimire, pentru ca ei să poată dispune de mijloace eficiente și ajuta celelalte ființe. Utilizate cu o intenție pozitivă, aceste metode sunt utile și benefice tuturor, utilizate, însă, cu un scop egoist, ele devin mai mult dăunătoare decât folositoare. Există, de exemplu, metode pentru a ne îmbogăți, a avea o viață prosperă, altele pentru a ne dezvolta puterile sau capacitățile, iar altele pentru eliminarea forțelor și a factorilor care produc obstacole. Acestea au fost predate (de către Buddha) ca mijloace pentru realizarea necesităților tuturor ființelor iar nu pentru satisfacerea scopurilor egoiste, obținerea câștigurilor personale sau pentru a distruge celelalte ființe.

Doar ființele a căror minte a ajuns la o maturitate suficientă datorită folosirii corecte a metodelor obișnuite a practicii Dharmei pot primi învățăturile Tantrelor. Pentru cei care le practică antrenându-și mintea mai întâi în aceste puncte fundamentale, această practică le va fi foarte benefică și eficace.

O viziune vastă și pe termen lung

Pentru a transcende nivelul mundan, trebuie să dobândim cugetarea, meditația și să înțelegem impermanența și, de asemenea, să dobândim o viziune pe termen lung, dincolo de această viață, în existențele viitoare.

Dacă atitudinea minții noastre rămâne neschimbată, toate cunoștințele pe care le-am acumulat, toate capacitățile, puterile pe care le căpătăm prin metode ieșite din comun, cum ar fi levitația sau cunoașterea gândurilor celorlalte ființe, vor dispărea în totalitate și vor fi distruse. Fiind de foarte scurtă durată, vremelnice, ele nu vor transcende această viață dacă nu le integrăm complet propriei practicări a Dharmei. Într-adevăr, tot ce posedăm va trebui să lăsăm în urma noastră la sfârșitul acestei vieți iar destinele noastre viitoare vor depinde în întregime de *karma* acumulată. Riscăm atunci să ajungem în situația de a nu fi în stare să ne menținem pe picioare sau să recunoaștem ce se află în fața noastră.

În ciclul de existențe situația ființelor este într-o continuă schimbare, ele găsindu-se când într-o situație favorabilă când în una potrivnică. Uneori o ființă se naște ca zeu (*deva*) obținând astfel un număr important de capacități extraordinare și o viață plină de plăceri. Apoi, ea poate regresa complet, găsindu-se în situația unui animal care se târăște pe pământ, profund ignorant, suferind mult, întâlnind multe neajunsuri și piedici. Ființele mundane, mulțumită faptelor lor bune, dobândesc o renaștere fericită la un nivel înalt. De obicei, însă, pe parcursul acestei existențe capacitățile lor pozitive care le-au permis să atingă acest stadiu se vor consuma complet. Ca urmare, în existența următoare ele vor ajunge la un

nivel inferior căci rar o ființă poate trece de la o existență fericită la o alta, tot fericită.

Conform învățăturilor scrise, numărul ființelor care trec de la o existență fericită și favorabilă la alta, nefericită, este la fel de mare ca cel al atomilor din care este constituit Pământul iar ființele care trec de la o existență nefericită și dureroasă la una fericită sunt la fel de numeroase ca și firele de praf de pe unghia unui deget.

Uneori putem uita aceasta și crede că vom renaște în mod sigur ca ființă umană, că ne vom putea alege părinții din viitoarea noastră viață, țara în care ne vom naște etc. De asemenea, putem născoci tot felul de situații nerealizabile, de exemplu, că vom fi călugăriți sau că vom fi discipolul unui maestru anume. Or, nu obținem neapărat existența pe care ne-o dorim. Nu putem semna o asigurare sau un contract în acest sens, care să ne permită să renaștem într-o anumită familie. O nesiguranță va plana întotdeauna referitor la aceasta. În realitate, viitorul nostru va fi condiționat în mod strict de legea karmei.

Pentru a ne ajuta mintea să depășească nivelul mundan, este important să cugetăm la ce va fi după această existență umană, să ne gândim la situația noastră grea ce ne poate aștepta și care poate dura un timp îndelungat. Pentru a atinge eliberarea completă de ciclul de existențe trebuie ca intenția noastră să fie corectă și cuvenită și să ne angajăm în practica

Dharmei pe termen lung și de manieră ultimă. Pentru a ne angaja în practica Marelui Vehicul, în plus, trebuie să ne eliminăm viziunile focalizate asupra propriei noastre situații și să dezvoltăm o atitudine sinceră incluzând toate ființele, fără nicio excepție. Din cauza atitudinii noastre egoiste focalizate asupra noastră, însă, a ignoranței și a vederilor noastre greșite, nu suntem în stare în prezent să le cunoaștem situația exact și amănunțit. În plus, credem că avem relații doar cu câteva ființe anume, pe care le respectăm. De fapt, în ciclul de existențe toți ceilalți nu sunt pentru noi simpli necunoscuți. Cu o minte descuiată, atotcuprinzătoare și limpede, vom înțelege că am avut deja relații foarte strânse cu toate ființele. Fiind orientați în mod excesiv asupra noastră, însă, avem tendința să diferențiem ființele. Unele ne par plăcute și le îndrăgim mult, pe altele le urâm iar altele ne sunt complet indiferente. Ignoranța, egoismul și celelalte tulburări mintale sunt cele care întrețin această vedere greșită. De fapt, ar trebui să întreținem aceleași relații cu toate ființele căci toate ne-au făcut mult bine.

Este foarte important pentru noi să înțelegem această situație pentru a păși pe calea Bodhisattvilor. Pentru a reuși aceasta, este nevoie să avem vederi foarte deschise referitor la existențele tuturor ființelor și să vedem situația lor în mod imparțial, identic. Preocupându-ne de suferințele lor și dorind să le eliberăm, trebuie să dezvoltăm față de ele compătimirea universală în care părtinirea nu-și are rostul.

Nu trebuie să credem că responsabilitatea de a realiza această cale nu aparține decât Buddhașilor sau Bodhisattvilor. Dimpotrivă, această analiză ne arată că ea este calea noastră și că trebuie să pășim pe ea. Așadar, este nevoie să încercăm să dezvoltăm o intensă compătimire și o mare afecțiune față de ființe iar apoi să generăm în minte năzuința puternică și sinceră de a atinge starea de Iluminare. Nu trebuie să dezvoltăm aceste atitudini doar pentru că ele sunt necesare pentru propria împlinire a Iluminării căci în acest caz dezvoltarea lor ar deveni o obligație iar țelul nostru nu ar fi unul ultim. Dimpotrivă, trebuie să o facem deoarece aceste calități sunt într-adevăr indispensabile pentru a împlini binele tuturor ființelor, fericirea și destinul lor depinzând doar de noi.

Dacă intenția noastră este influențată de o idee cum ar fi „trebuie să dezvolt compătimirea pentru a atinge Iluminarea căci un alt mijloc nu există"

înseamnă că ne-am rătăcit de la început, fiindcă o astfel de atitudine nu ne permite să împlinim cu adevărat Trezia (Iluminarea). Într-adevăr, dacă încercăm să atingem Iluminarea ca apoi, văzând necesitatea împlinirii compătimirii pentru a ajuta ființele, ne dăm osteneala să o dezvoltăm, înseamnă că nu urmăm ordinea corectă.

Calea graduală spre Trezie (*Lamrim*), ne prezintă etapele căii într-o ordine pe care este important să o urmăm. Mai întâi trebuie să generăm renunțarea, anume să ne dăm seama în mod limpede de propria noastră situație în ciclul de existențe. Apoi, analizând-o pe cea a ființelor să constatăm că ea este absolut aceeași cu a noastră. Începând cu aceasta, în mod natural începem să generăm marea compătimire, dorința sinceră ca toate ființele să fie eliberate de suferințele lor. Apoi, tot natural va apărea și năzuința de a atinge starea de Iluminare ca mijloc ce ne va permite împlinirea acestui țel. Dacă dezvoltarea noastră mintală urmează această ordine, nu vom da greș.

Așadar, mai întâi trebuie să observăm ființele din jurul nostru, relațiile noastre strânse cu ele și suferințele pe care le îndură în ciclul de existențe. Apoi, conștientizând faptul că situația lor este de nesuportat, trebuie să căutăm modul cel mai eficient de a le salva. Pentru a atinge acest țel, ca mijloc de împlinire al acestuia, trebuie ca noi înșine să atingem Iluminarea. Această ordine este foarte importantă,

ea punând în evidență faptul că în practica Dharmei punctul central nu este starea de Iluminare ci viața ființelor. Este nevoie să dezvoltăm în același timp compătimirea și afecțiunea, voința de a oferi fericirea tuturor ființelor. Atunci, pe aceste temelii, putem da ființă intenției sincere de a ne dezvolta din ce în ce mai mult aceste calități, de a atinge starea desăvârșită, starea de Iluminare spre binele tuturor ființelor. Aceasta este calea pe care trebuie să o urmăm și metoda de evoluție spirituală sau evoluție lăuntrică.

Binecuvântările

Așadar, în ce ne privește, trebuie ca intenția noastră să fie una bună, să depunem eforturi și să practicăm Dharma. Pentru aceasta avem într-adevăr nevoie de ajutorul celor Trei Nestemate, a Buddhașilor și a Bodhisattvilor, dorințele noastre neputându-se cu adevărat împlini decât mulțumită nenumăratelor eforturi proprii împletite cu încredințarea noastră celor Trei Nestemate, a Buddhașilor și Bodhisattvilor. Din acest motiv, încredințarea noastră celor Trei Nestemate are o deosebită însemnătate. Ea este necesară chiar și după ce atingem Iluminarea. La nivelul nostru de începători ea este și mai necesară fiindcă din cauza slăbiciunilor noastre în toate domeniile, avem cu precădere nevoie de ajutor. Încredințarea

noastră celor Trei Nestemate este absolut necesară și esențială pentru a ne dezvolta mintea în cadrul practicii Dharmei.

Dacă intenția noastră este limpede și sinceră, primim binecuvântările (tib. *cin lab*, „emitere de raze", „emanare") celor Trei Nestemate. Nu trebuie să ne imaginăm că suntem pătrunși de raze de lumină sau de laser! Binecuvântările celor Trei Nestemate reprezintă o influență pozitivă, de metamorfozare și fortificare asupra continuumului nostru mintal. Așa cum Soarele risipește întunericul, tot astfel binecuvântările fac să dispară tulburările din mintea noastră.

La nivelul nostru starea minții noastre depinde foarte mult de împrejurări, de condițiile exterioare. Nu trebuie, însă, să credem că prin binecuvântări o putere anume ne va provoca în minte o senzație asemănătoare cu o descărcare electrică. Binecuvântările pe care le obținem prin contactul cu un maestru spiritual, cu o divinitate, imagini sau statui reprezentând Buddhașii, cu un obiect sacru sau cu însăși Dharma, rostirea numelui Buddhașilor, se concretizează printr-o influență benefică asupra minții permițându-i eliminarea tulburărilor ei, în urma căreia ea ajunge la o stare pozitivă, cum ar fi, de exemplu, încrederea, devoțiunea, compătimirea sau elanul în practica Dharmei. Aceasta este semnificația binecuvântărilor.

Acestea pot căpăta forme extrem de felurite. Noi le primim constant prin simplul contact cu mediul înconjurător și cu toate ființele sau obiectele care ne înconjoară. Ele nu sunt, de altfel, întotdeauna cele mai bune nici cele mai corecte. Dacă, de exemplu, vederea unui obiect ne provoacă imediat atașarea față de el, înseamnă că am primit binecuvântarea lui prin atașare. Dacă un alt obiect ne provoacă mânia, am primit astfel o altă binecuvântare. Așadar, mediul nostru înconjurător ne „bombardează" în mod constant cu binecuvântări iar cele ale maeștrilor spirituali și ale Buddhașilor, atât de importante pentru transformarea minții noastre, funcționează în același mod, doar natura lor diferă.

Faptul de a primi binecuvântări, chiar și pe acelea cu totul și cu totul obișnuite, depinde, așadar, mai întâi de atitudinea minții noastre. Le putem primi și din partea obiectelor neînsuflețite sau lipsite de simțuri, lipsite de minte. O fotografie, de exemplu, ne poate influența chiar dacă ea nu-i decât o bucată de hârtie care nu are nicio intenție, niciun gând anume. Unele persoane consideră fotografiile importante și le păstrează cu mare grijă. Simplul fapt că le privesc va produce o reacție în mintea lor. Fotografia în sine nu transmite nimic, ea neavând nicio intenție, niciun gând, dar influența ei poate fi într-adevăr puternică. Putem face ce vrem cu o fotografie, o putem chiar călca în picioare, ea nu va reacționa niciodată!

Dar ia să facem la fel cu cineva! Ne va "binecuvânta", pe loc și zdravăn! De la o făptură care va răspunde pe loc gestului nostru urlând și cu mânie vom obține "binecuvântarea" absolut concret și va avea un efect foarte puternic asupra minții noastre! Vom obține o foarte mare transformare!

În schimb, dacă contactul are loc nu cu o fotografie ci cu o ființă care are față de noi un interes sau o intenție față de care răspundem printr-o atitudine sau intenție, efectul pe care-l vom simți va avea o influență cu mult mai intensă și eficace. Este cazul binecuvântărilor Buddhașilor.

Referitor la acest subiect ne putem pune o mulțime de întrebări: Buddhașii ne cunosc intențiile? Văd ei atitudinea noastră de a ne încredința lor? Sunt atenți la acțiunile și gândurile noastre?

De fapt, a ne pune astfel de întrebări nu-și are rostul fiindcă Buddhașii, ființe deosebite care au atins Iluminarea deplină și starea de atotcunoaștere, sunt tot timpul conștienți de situația noastră și de aceea a tuturor ființelor. Ei se preocupă întotdeauna de noi iar permanent au o atitudine de compătimire cu care ne învăluie pe toți fără nicio excepție, toate activitățile și preocupările lor fiind orientate complet asupra noastră. Atitudinea noastră de încredințare celor Trei Nestemate este, așadar, recunoscută de cele Trei Nestemate, ființele fiind cele către care ele își îndreaptă unica lor grijă..

În plus, Buddhașii nu sunt ființe oarecare înzestrate cu posibilități limitate. Mulțumită meritelor acumulate în mare număr de când pășesc pe calea Bodhisattvilor, toate potențialitățile lor pozitive se dezvoltă până ating desăvârșirea. Ei au ajuns astfel la un stadiu în care, fără să aibă nevoie să depună nici cel mai mic efort, totul devine benefic pentru toate ființele. Simpla lor prezență ne aduce pe loc binefaceri. Este rezultatul perfecțiunii atinse în starea de Iluminare. Prin urmare, ei pot cuprinde absolut toate creaturile și fenomenele, fără nicio limită, nicio stavilă.

Pentru noi, Buddha este ca soarele. Prin natura lui de lumină și foc, acest astru nu are nevoie să depună eforturi, nici să aibă idei sau gânduri ca să strălucească. Influența lui spontană nu necesită niciun efort iar simpla sa prezență este îndeajuns pentru ca întunericul să dispară iar căldura să se răspândească. Tot așa, o ființă care a realizat Iluminarea, și-a adus mintea într-o stare de perfecție și de înțelepciune atât de înaltă încât nu are niciun gând conceptual. Ea posedă toate capacitățile și a acumulat toate cauzele și condițiile posibile. Astfel, singura prezență a unui Buddha mulțumește cu simplitate și pe loc nevoile tuturor ființelor. Așadar, toate acțiunile împlinite într-o astfel de stare sunt spontane iar pentru aceasta nu este nevoie de niciun proces intelectual și de niciun efort.

Fenomenele funcționând de manieră interdependentă, mintea și credința noastră trebuie orientate în sensul bun. Astfel vom putea dobândi binecuvântările celor Trei Nestemate cărora ne încredințăm. Luna strălucește pe cer și se poate reflecta fără efort și fără pregătire în orice baltă sau lac dacă acestea nu sunt tulburi sau încărcate cu nămol. După același principiu, dacă mintea noastră nu este limpede din cauza tulburărilor mintale sau este învăluită de vederi greșite, ea nu va primi nicio binecuvântare chiar dacă un număr nemărginit de Buddhași ne-ar fi alături.

În schimb, dacă ne încredințăm celor Trei Nestemate, ne gândim la ele, le vizualizăm, le auzim și ne amintim de ele, vom primi, fără nicio îndoială, binecuvântările lor. Aceasta este puterea Buddhașilor. Recunoscându-le însușirile trebuie, așadar, să avem față de ei devoțiune, o atitudine pură și sinceră, baza tuturor practicilor de meditație. Astfel ei devin obiectele de încredințare care ne împlinesc toate dorințele și rugămințile.

De partea Buddhașilor toate condițiile sunt împlinite. De partea noastră, însă, există întotdeauna obstacole. În *yoga* și *sādhanele* în legătură cu divinitățile și în învățăturile tantrice găsim metode iscusite care ne permit să înlăturăm piedicile din mintea noastră și să ne-o aducem într-o stare potrivită pentru a primi în mod extrem de eficient binecuvântările Buddhașilor.

Trebuie să avem mai ales o atitudine autentică de încredințare, indiferent de metoda pe care o practicăm. Fără aceasta, toate vizualizările și rostirea mantrelor nu ne vor fi cu adevărat folositoare. Ne vom putea ameliora capacitățile de concentrare și de vizualizare dar nu ne vom atinge țelul, anume acela de a primi binecuvântările tuturor Buddhașilor. Când avem o atitudine de încredințare, de încredere, de prețuire și devoțiune față de cele Trei Nestemate, începem să le primim și le vom dobândi în totalitate când vom realiza scopul și împlinirea finală, starea de Iluminare, când continuumul nostru mintal va avea aceeași natură cu cea a Buddhașilor.

De fapt, toate practicile Dharmei, de la bază și până la nivelul ultim, operează mai ales o transformare, o schimbare a atitudinii minții noastre.

Calea Tantrelor

Încredințarea noastră celor Trei Nestemate, vizualizarea Buddhașilor și concentrarea îndreptată unidirecțional pe aceste imagini mintale, sunt practici comune tuturor Vehiculelor (*yāna*). Pentru a le împlini, o intenție corespunzătoare etapelor dezvoltării minții și atitudinea pură de încredințare celor Trei Nestemate sunt esențiale, acestea fiind și mai importante în meditațiile predate în *tantrele* și *sādhanele*

diferitelor divinități de meditație. În plus, nu trebuie să avem o atitudine mundană ci una pură, bazată pe compătimirea universală și pe dorința de a atinge starea de Iluminare pentru binele tuturor ființelor și o încredere totală în divinitatea respectivă.

Metodele puternice pentru atingerea stării de Buddha mulțumită meditației asupra unei divinități sau a împlinirii diferitelor *yoga* a divinităților, nu sunt explicate nici în Micul Vehicul, nici pe calea comună a Marelui Vehicul. În schimb, calea Tantrelor oferă metode foarte iscusite pentru a putea atinge în mod rapid realizările. Aceste metode apelează la un număr de Buddhași și divinități practic nelimitat având înfățișări diferite, masculine, feminine, blânde, mânioase și care se manifestă în moduri diverse, cum ar fi mandalele, roata mantrelor, silabe etc.

Aceste divinități de meditație, însă, nu trebuie să fie considerate ca fiind de esență diferită, ele având toate natura *dharmakāya*, corpul Buddhașilor, și corespunzând multiplelor personificări ale stării de Iluminare. Nu este vorba de un corp fizic, un trup, ci de o stare de înțelepciune atotcunoscătoare, de perfecție a minții, un gen de personificare abstractă a naturii tuturor Buddhașilor care include, cuprinde, tot ce există. Odată starea de Iluminare atinsă, când toate obstacolele, toate barierele care ne întunecă mintea au fost eliminate iar toate calitățile au ajuns la starea de desăvârșire și au înflorit la nesfârșit, natura

noastră, natura minții noastre, se contopește cu aceea a tuturor Buddhașilor. La nivel obișnuit, diferențele dintre Buddhași și noi sunt numeroase precum râurile separate unele de celelalte, de dimensiuni și făgașuri diferite. În momentul în care, însă, ele se varsă în ocean, nu mai există decât una și aceeași întindere de apă. Aceasta este starea *dharmakāya*.

Deși în sadhane, invităm Buddhașii dintr-un loc anume, de fapt ei se pot manifesta din toate direcțiile, ei nedepinzând de un loc anume. În plus, mintea lor atotcunoscătoare cuprinzând toate fenomenele fără excepție, ei se pot ivi de pretutindeni, pe loc și fără nicio dificultate. Referitor la aceasta, Buddha a spus:

„De fiecare dată când cineva are o minte plină de credință, mă aflu chiar în fața persoanei respective."

Starea de Iluminare

Dharmakāya, starea tuturor perfecțiunilor, starea de înțelepciune atotcunoscătoare, este denumită „corpul propriei intenții, a propriului țel". Într-adevăr, dacă Buddhașii ar rămâne într-o astfel de stare, ei nu ar putea fi de folos nemijlocit ființelor, nu le-ar putea ajuta, acestea neavând încă acces la starea de Iluminare, neputând nici măcar să o conceapă, să

aibă o idee despre ce este aceasta. Doar ființele care au atins Iluminarea o pot percepe direct; nici măcar *ārya* Bodhisattvii nu o pot face.

Dharmakāya este, de asemenea, o stare permanentă de absorbire meditativă concentrată unidirecțional pe vacuitate, natura ultimă a fenomenelor. Este o stare constantă, o stare care permite Buddhașilor cunoașterea tuturor fenomenelor convenționale de manieră absolut exactă și de a vedea în același timp modul în care fenomenele există la nivel ultim. Într-adevăr, Iluminarea este singura stare în care adevărul convențional și adevărul ultim sunt complet contopite și pot fi percepute în același timp. Aceasta este una din calitățile extraordinare ale acestei stări.

Faptul de a rămâne doar în starea de Iluminare nu permite împlinirea cerințelor tuturor ființelor. Prin urmare, în mod spontan și fără niciun efort, fără nicio pregătire prealabilă, Buddhașii se manifestă din *dharmakāya* sub diferite forme, fie subtile prin *sambhogakāya*, fie grosiere prin *rūpakāya*, respectiv „corpul-formă" (corpul întruchipat), „corpul fizic" al Buddhașilor. Acesta mai este denumit și „corpul pentru necesitățile și pentru țelul celorlalte ființe" el nefiind util Buddhașilor, ci se înfățișează pentru împlinirea cerințelor tuturor ființelor.

Contrar cazului ființelor obișnuite, în starea de Iluminare (Trezie), corpul și mintea nu sunt separate, nu sunt substanțe diferite și nu necesită cauze

diferite. *Rūpakāya* este o personificare a *dharmakāyei*. Ele nu sunt de naturi diferite și separate ci de aceeași natură, esență.

Divinitățile Tantrice

În starea tuturor perfecțiunilor, *dharmakāya*, toate însușirile minții, cum sunt compătimirea, înțelepciunea și afecțiunea, se pot întruchipa în divinități precum Avalokiteśvara, Manjuśrī, Maitreya sau Tārā etc., acestea nefiind decât personificările diferitelor aspecte sau însușiri ale *dharmakāyei* iar nu ființe diferite și separate.

Buddhașii se înfățișează sub diferite și nenumărate forme în acord cu necesitățile, potențialitățile și predispozițiile ființelor. De exemplu, pentru purificarea și transformarea celor cinci ansambluri (*skandha*), ei se înfățișează drept cei cinci *Dhyani-Buddha*. Pentru purificarea celor cinci elemente ei se înfățișează ca cele cinci însoțitoare iar pentru a ne purifica cele cinci surse și diferiți componenți ai trupului, ei se întruchipează în cei opt Bodhisattvi. Toate divinitățile adunărilor (mandalelor) nu au un alt scop decât de a ne transforma ansamblurile, de a ni le purifica și a ni le aduce în starea de Iluminare.

În cadrul anumitor mandale și practici destinate purificării canalelor (*nadī*), „picăturilor" (*bindu*)

și energiilor (*prāna*) subtile, Buddhașii se întruchipează într-un număr de divinități egal cu numărul ansamblurilor care trebuie purificate și transformate. De exemplu, în *mandala* lui Cakrasamvara se află șaizeci și patru de divinități iar în practica lui Vajrayoginī, șaptezeci și două de mii de personificări corespunzând celor șaptezeci și două de mii de canale subtile ale trupului.

Tantrele prezintă metode foarte iscusite de meditație care ne permit transformarea componenților, a organelor și simțurilor și a conștiințelor noastre, precum și a canalelor subtile, a energiilor subtile și a nivelurilor subtile ale minții noastre în diferite înfățișări ale Buddhașilor sau în mijloace de împlinire a eliberării. Acestea însă sunt destinate doar persoanelor care au atins un nivel mulțumitor de profunzime mintală.

Tārā

Dintre aceste numeroase divinități, ne vom concentra în cele ce urmează asupra Tārei. O mare parte dintre noi știe cine este Tārā. Am văzut imagini sau statui, meditām asupra ei în mod regulat, rostim mantrele sale și îi adresăm rugăciuni. Tārā este o divinitate însemnată și binecunoscută aparținând buddhismului Mahāyāna. O întâlnim în Tantre la

diferite nivele, unde reprezintă una dintre cele mai eminente divinități din toate mandalele, adunările Buddhașilor. Ea simbolizează acțiunea tuturor Buddhașilor.

Tārā este numele sanscrit al acestei divinități, iar cel în tibetană este *Drolma*. Numele său provine din silaba inițială *„tra"* care înseamnă „liberatoarea, cea care scapă, eliberează, de suferință". Așadar, doar simplul nume Tārā are deja o mare semnificație.

Mantra

Cuvântul *tārā*, repetat de trei ori, de fiecare dată cu o nuanțare mai intensă, constituie aspectul esențial al mantrei: *oṁ tāre tuttāre ture svāhā* aceasta însemnând *„liberatoare, foarte liberatoare, extrem de mare liberatoare de suferințe și de cauzele suferințelor"*. Această semnificație poate fi explicată mai ales în relație cu ansamblul *Lamrimului*, „Calea graduală spre Trezie". Se spune, de altfel, că mantra Tārei ne învață întregul *Lamrim*.

Prima silabă *tāre*, înseamnă „liberatoare". Într-adevăr, Tārā apără toate ființele de primejdiile acestei vieți, de existențele nefericite și de cauzele lor, liberându-le de karma negativă și de tulburările lor mintale, deosebit de repede, pe loc, ea fiind mai eficientă decât celelalte divinități. Primejdiile

imediate ale acestei vieți și ale existențelor viitoare pot fi clasificate în opt tipuri, și anume: focul, apa, animalele sălbatice (leu, șarpe, elefant, etc.), ființele umane (hoți, etc.), închisoarea și duhurile (strigoii). În plus, Tārā ne ferește de sărăcie, de tot felul de boli și suferințe.

Astfel, meditând asupra Tārei cu o credință adâncă, încredințându-ne ei, rugându-ne ei sau rostind *mantra* ei, scăpăm de toate primejdiile imediate și de cele care amenință existențele noastre viitoare. Ne putem astfel purifica de karma negativă pe care am acumulat-o și care ar face să cădem în existențe nefericite.

Cel de-al doilea termen, „*tuttāre*", este nuanța următoare și înseamnă „foarte liberatoare" sau „mare liberatoare". În afară de primejdiile exterioare, Tārā ne poate apăra de ciclul de existențe și de cauzele acestora. Acestea din urmă se află în noi înșine și sunt numite „cele opt primejdii interioare" sau „cele opt tulburări mintale principale". Acestea sunt: focul mâniei, apa atașării, leul orgoliului, șarpele invidiei, elefantul ignoranței, hoțul vederilor greșite, zgârcenia care ne încătușează ca într-o temniță și duhurile rele ale îndoielilor negative. Toate tulburările mintale, cele mărunte precum și cele grave, sunt cauza ciclului de existențe.

Meditând asupra Tārei, lăsându-ne în paza ei, rostind *mantra* ei sau practicând sadhanele ei, ne putem

elimina perturbările mintale liberându-ne astfel de ciclul de existențe.

Cei opt factori periculoși exteriori și tulburările mintale interne corespunzătoare, acționează absolut la fel. Focul e periculos; dacă punem mâna în foc, ne ardem pe loc. Tot așa, acolo unde se ivește mânia, totul arde. Atașarea, ca și apa, ne poate lua și duce așa cum o face o apă curgătoare cu cel care cade în ea.

Nu este greu să scăpăm de cele opt pericole din afară, în schimb nu e deloc lesne să scăpăm de cele opt primejdii interioare. Fără sprijinul Tārei niciun zeu sau ființă umană nu se poate elibera de acestea. O intenție potrivită, o minte chibzuită și o atitudine de încredințare sinceră vor avea asupra noastră un efect benefic imediat diminuând puterea tulburărilor noastre mintale.

Urmează cel de-al treilea termen al mantrei: „*ture*". Acesta înseamnă „extrem de mare liberatoare". Tārā nu ne scapă doar de cele opt primejdii exterioare și de cele opt primejdii interne. Ea poate elibera ființele și de robia nirvanei, de faptul de a adera puternic la ideea eliberării noastre individuale. La nivelul nostru, cel al ființelor obișnuite, intenția de a atinge eliberarea de ciclul de existențe este absolut pozitivă și reprezintă un scop valabil de atins. Din punctul de vedere al Buddhașilor și Bodhisattvilor, însă, faptul de a avea un asemenea obiectiv ne împiedică să împlinim starea de Iluminare (*dharmakāya*).

Bodhisattvii încearcă să nu vizeze un asemenea scop ci să atingă starea de perfecțiune, starea de Iluminare spre binele tuturor ființelor. Într-adevăr, pentru aceasta ei trebuie să-și elimine obstacolul subtil constituit de întipăririle lăsate de tulburări în minte. Cu sprijinul Tārei ei reușesc aceasta.

Sprijinul divinității

Istorisirile despre ajutorul pe care Tārā l-a dat ființelor în situații de deznădejde sunt nenumărate. Nu este vorba doar de mari maeștri sau de practicanți ai Dharmei ci de ființe obișnuite, prizonieri, hoți sau persoane în mare primejdie. Așadar, oricine atunci când este deznădăjduit și se adresează cu încredere Tārei, va primi sprijinul ei în mod sigur. Binecuvântarea ei este deosebit de eficace și promptă în cazul bolilor sau oricărei alte probleme vremelnice. De aceea o invocăm în numeroase ritualuri (*pūja*).

Preamărirea Tārei în douăzeci și una de versete afirmă: *„Toți fiii Buddhașilor care au avut o totală încredere în Tārā au putut împlini toate perfecțiunile (pāramitā)*". Așadar, nu numai noi, începători vrând să scăpăm de greutățile noastre mărunte, trebuie să avem această atitudine față de Tārā ci și Bodhisattvii o au. Aceștia au o încredere nemărginită în ea și știu că pentru a-și atinge țelul, starea de Iluminare,

au nevoie de sprijinul și protecția Tārei, acestea din urmă fiindu-le necesare și pentru dezvoltarea marii compătimiri, a *bodhicittei*, și a înțelepciunii care cunoaște natura ultimă a tuturor fenomenelor. De asemenea, ei au nevoie de sprijinul și ocrotirea ei pentru a putea realiza căile Tantrelor atât pentru etapa producerii cât și pentru cea a împlinirii. Biografiile marilor maeștri din trecut arată că toți, indieni, precum cei optzeci și patru de *mahasiddha* și Atiśa sau tibetani precum Je Tsongkhapa, au cerut sprijinul și ocrotirea Tārei pentru dezvoltarea lor spirituală.

Tārā este liberatoare, foarte liberatoare și extrem de liberatoare. Primul din acești termeni înseamnă că Tārā ajută persoanele de capacitate redusă la împlinirea căii, cel de-al doilea că ea ajută persoanele de capacitate medie la împlinirea căii iar al treilea termen că ea ajută la împlinirea căii persoanele de mare capacitate. Așadar, toate etapele *Lamrimului* sunt împlinite mulțumită sprijinului Tārei.

Aspectele divinității

Ca toate celelalte divinități tantrice de meditație, nivelurile de existență ale Tārei sunt numeroase și prezintă diferite aspecte: exterior, interior, secret și ultim.

Tārā este o divinitate, un Buddha cu înfățișare feminină care timp de nenumărați eoni (*kalpa*) și-a dezvoltat mintea de Iluminare. Apoi, ea a devenit un Bodhisattva pentru binele tuturor ființelor, depunând eforturile necesare pentru a acumula merite. Eliminând astfel cu timpul toate obstacolele, ea a ajuns să atingă Iluminarea și s-a întruchipat în divinitatea Tārā. Ca toate fenomenele convenționale, Buddhașii sunt rodul cauzelor și condițiilor precum *bodhicitta*, a practicilor și însușirilor Bodhisattvilor. Buddha deosebit, Tārā este rodul acestor condiții.

Când era prințesa Jñānacandra (tib. *Yeșe daua*), ea a generat mintea de Iluminare pentru prima oară în fața lui Buddha Dundubisvara („Toboșarul"). Apoi, tot sub înfățișare feminină, ea s-a angajat să scape toate ființele de toate primejdiile și de toate suferințele. Mai târziu, aducând ofrande acestui Buddha și Marii Comunități (*Sangha*) un timp extrem de îndelungat și efectuând un număr foarte mare de practici, ea a primit următorul sfat din partea discipolilor lui Buddha:

„Prin faptele tale ai tezaurizat multe merite. Te poți, dară, ruga ca ele să rodească iar tu să renaști ca bărbat și astfel să atingi starea de Iluminare."

Prințesa însă le-a răspuns:

„Bărbatul nu există, femeia nu există, sinele nu există, ființele nu există. A vedea o deosebire între bărbat și femeie este greșit (stupid)."

Nu trebuie să interpretăm acestea ca fiind debutul liberării femeii ci ca pe o ilustrare a naturii ultime a fenomenelor. Prințesa a dorit să evidențieze astfel faptul că ființele nu există de manieră inerentă iar că tot ce percepem ca existând în acest mod sunt, de fapt, proiecții ale ignoranței. Faptul de a percepe ființele ca existând în mod inerent sau de a face o deosebire între bărbat și femeie, nu sunt decât plăsmuirile ignoranței și ale tulburărilor noastre mintale, acest mod de percepere neavând nicio rațiune la nivel ultim.

Apoi, prin practici meditative, ea a atins starea de concentrare denumită *viśvāntara samādhi*, adică „(starea) care eliberează toate ființele". Se spune că în fiecare zi ea libera și conducea la starea de *ārya* o sută de mii de ființe umane. De aceea Buddha în fața căruia ea se afla i-a dat numele de Tārā, *Liberatoarea*.

Altă dată, în fața lui Buddha Amoghasiddhi, Tārā a produs o altă stare deosebită: *samādhi* care permite nimicirea tuturor puterilor lui Māra, obținerea capacității de a birui. Ea a putut astfel să nimicească un număr extrem de mare de *māra* și să scape de

suferințe și de cauzele lor un număr extrem de mare de ființe. Tārā mai este cunoscută, așadar, și sub numele de „Cea care a biruit toți *māra*".

O altă legendă spune că un calugăr, pe nume Vimalaprabha, a primit din partea tuturor Buddhașilor inițieri, transmisia puterilor, prin raze de lumină. Mai întâi razele de lumină ale marii compătimiri au pătruns în inima acestui Bodhisattva conferindu-i inițierea, devenind astfel Avalokiteśvara. Apoi, alte raze de lumină, de mare înțelepciune, i-au pătruns în inimă. Aceste două tipuri de raze s-au întruchipat în Tārā. Fiindcă s-a ivit din inima lui Avalokiteśvara, ea este, așadar, partenera lui. Față de Avalokiteśvara ea a făcut legământul de a îi fi alături și a-l susține spre împlinirea binelui tuturor ființelor.

În *Preamărirea Tārei în douăzeci și una de strofe* se mai spune că ea s-a ivit din lacrimile lui Avalokiteśvara pentru a-l sprijini și a-i fi alături la eliberarea ființelor. Pentru a explica toate acestea mai amănunțit ne-ar trebui mult timp.

În *tantra* Tārei sunt predate generarea minții ce năzuiește la a libera toate ființele precum și a celei necesare biruirii puterilor tuturor *māra*.

Nivelul interior

Tārā nu este altceva decât acțiunea tuturor Buddhașilor care transcende orice obstacol, ajunsă la perfecțiune

deplină. Ea însoțește pe Avalokiteśvara ca partenera lui căci el este întruchiparea marii compătimiri a tuturor Buddhașilor. Aceste două elemente, acțiunea și marea compătimire, sunt întotdeauna nedespărțite și se susțin reciproc. Nu există acțiune fără compătimire sau compătimire fără acțiune. Acțiunea trebuie să fie sprijinită de compătimire iar compătimirea de trecerea la faptă.

Cele douăzeci și șapte de acțiuni ale Buddhașilor sunt clasificate în patru categorii: pașnice, de creștere, de atragere și de eliminare sau de distrugere. Ele ating toate ființele, le eliberează și le arată calea spre eliberare. Aceasta este natura, însușirea specifică a Tārei. Ea poate realiza aceste diferite aspecte și lua înfățișări pașnice, de creștere, atrăgătoare sau mânioase. Tārā este înfățișată în diferite culori: alb, galben, roșu, roșu-închis, negru, verde corespunzătoare diferitelor ei acțiuni. Cele douăzeci și una de Tārā cărora le sunt adresate preaslăvirile sunt, așadar, de culori diferite.

Nivelul secret

La acest nivel, Tārā nu este altceva decât elementul subtil „aer" al stării de Iluminare. Există patru sau cinci elemente: pământul, apa, focul, aerul, spațiul (văzduhul) sau eterul fiind al cincilea element. La nivel grosier posedăm un trup și o minte grosieră

iar la nivel mai subtil, un corp subtil și o minte subtilă. Așadar, toți posedăm elementul „aer" mulțumită căruia trăim și de care depinde existența noastră în totalitate. Acest element se transformă în Tārā în momentul în care atingem Iluminarea iar dat fiind că el e de culoare verzuie, culoarea cea mai obișnuită a Tārei este verdele.

Însușirea elementului „aer" este mobilitatea. El este, așadar, strâns legat de acțiunea tuturor Buddhașilor. Tārā este cea care pune în mișcare pe toți Buddhașii pentru ca ei să împlinească acțiunile spre binele tuturor ființelor.

Din aceste motive, binecuvântările și ajutorul pe care le putem primi de la Tārā sunt foarte rapide și eficiente. Toți practicanții Dharmei se bucură de sprijinul și apărarea Tārei iar mai cu seamă cineva care depune eforturi pentru a genera în propria minte marea compătimire și înțelepciunea care înțelege, împlinește, aspectul ultim al tuturor fenomenelor, adevărul ultim. În acest caz această Divinitate este deosebit de importantă și eficace. Ea va ajuta persoana respectivă să scape foarte repede de forțele care se opun evoluției sale spirituale ca astfel să își dezvolte fără dificultate însușirile minții.

În afara acțiunilor de liniștire, dezvoltare, de atragere și de distrugere, mai există o a cincea, denumită „orice acțiune" care este total imparțială. Culoarea care îi corespunde este verdele, un alt motiv pentru

care Tārā este reprezentată de obicei de această culoare.

Tārā aparține familiei *Amoghasiddhi* dar, ca expresie a marii compătimiri cu care se contopește total, ea face parte și din familia *Lotus*. De aceea, de obicei ea este înfățișată purtând deasupra capului pe Amitābha, divinitatea tutelară a acestei familii.

Nivelul ultim

La acest nivel, Tārā nu este altcineva decât *prajñāpāramitā*, maica, matca tuturor Buddhașilor. Una din aceste douăzeci și una de preamăriri îi este adresată în această calitate. Ea este numită astfel nu pentru că ar fi dat naștere fizic tuturor Buddhașilor ci pentru că reprezintă înțelepciunea care transcende de orice opreliște, înțelepciunea fără niciun obstacol în care sunt complet contopite beatitudinea și vacuitatea, stadiul ultim de înțelepciune; este înțelepciunea focalizată unidirecțional, total absorbită asupra naturii și adevărului ultim ale tuturor fenomenelor, înțelepciunea care ne permite împlinirea stării de Iluminare.

Binecuvântările Tārei vor fi eficiente și prompte nu doar pentru cineva deja foarte avansat pe calea spirituală ci chiar și pentru o ființă obișnuită, credincioasă, care, deznădăjduită, caută sprijin.

Când cugetăm asupra acestei divinități, când medităm asupra ei, când o vizualizăm în fața noastră, îi rostim mantrele, ne rugăm ei sau o preaslăvim, trebuie să ne gândim că Tārā reprezintă aceste diferite niveluri. De asemenea, trebuie să o vedem ca fiind natura, esența, celor Trei Nestemate sau o întruchipare a *dharmakāyei*.

Tārā mai este și baza, sursa tuturor divinităților de meditație iar mai cu seamă înțelepciunea pe care o personifică, constituie esența sau natura tuturor întruchipărilor feminine ale Buddhașilor. Divinitățile prezente în mandale, precum Mamakī, Pandaravasinī, Vajrayoginī, Maricī, Parnaśvari și Mahamayurī, sunt înfățișări ale Tārei.

De asemenea, divinitățile, întruchipări masculine sau feminine, nu sunt nimic altceva decât expresiile metodei și înțelepciunii. Acestea nu trebuie văzute ca fiind diferite ci ca aspecte ale aceleiași naturi, esențe. La bază se află adevărul convențional și adevărul ultim, la nivelul Căii sunt metoda și înțelepciunea iar la nivelul stării de Iluminare, starea de lumină clară și corpul iluzoriu. La nivelul căii și al scopului aceste două aspecte trebuie îngemănate și contopite ca să putem obține Iluminarea, stare în care dualitatea nu există.

Comentariu asupra celor douăzeci și una de strofe

Cronologie

Rugăciunea în douăzeci și una de strofe pe care o rostim de obicei, provine dintr-o tantră a Tārei, predată de Avalokiteśvara în regatul Potala în epoca *Kritayuga*. La origine, ea conținea zece milioane de strofe. În epoca următoare aceasta a fost redusă la șase sute de mii iar apoi la douăsprezece mii. Tantra predată în epoca noastră de către Buddha Śākyamuni întruchipat în Akṣobhya, conține doar o mie de strofe. Este o tantră completă conținând treizeci și cinci de capitole iar *Preamărirea în douăzeci și una de strofe* este extrasă din cel de-al treilea capitol, intitulat *Sarvatathāgatamātanitāre.*

Tantra aceasta este considerată ca făcând parte din clasa *Kriyā Tantra*. În anumite strofe ale comentariilor, însă, ea a fost interpretată conform *Anuttārāyoga Tantra*. În dialogul cu Mañjuśrī Buddha îi spune:

„Această maică este maica Buddhașilor celor trei Timpuri și-i preamărită de toți Buddhașii. Voi rosti această proslăvire iar tu să o ții minte."

Buddha i-a recitat apoi această rugăciune în douăzeci și una de strofe.

Practica acestor douăzeci și una de Tārā, obiectul celor douăzeci și una de preamăriri, a fost transmisă de diferiți mari maeștri iar mai ales de către marele maestru tibetan Tagphu. Această ultimă tradiție urcă în timp până la marele maestru Atiśa, ea fiind una din cele mai importante din cele transmise în Tibet. Atiśa cultiva în mod deosebit legătura cu această divinitate, o legătură nemijlocită.

De când a început să studieze și să practice Dharma, toate acțiunile pe care el le-a împlinit pe parcursul vieții s-au bucurat de înrâurirea și puterea Tārei. Între altele, ea a promis maestrului Atiśa că îi va proteja toți discipolii care îl vor urma. Prin urmare, Tārā, deși ajută toate ființele în general, îi ajută în mod deosebit pe cei care urmează învățăturile tradiției Kadampa, întemeiată de Atiśa și transmisă până în zilele noastre de către maestrul Je Tsongkhapa. Numeroși mari maeștri aparținând acestei școli, care s-au încredințat Tārei și au cultivat legătura cu ea, au avut o legătură nemijlocită cu ea și au primit transmisii și practici deosebite din partea ei. De asemenea, alți mari maeștri, aparținând altor tradiții, au primit binecuvântările ei.

Practica acestor douăzeci și una de Tārā poate fi efectuată în diferite moduri. Potrivit tradiției maestrului Tagphu, cele douăzeci și una de divinități sunt

descrise sub o formă completă și foarte amănunțită, în culori și înfățișări diferite: unele au două brațe, altele mai multe; unele au chipuri blânde, altele sunt mânioase.

Există, de asemenea, alte moduri de a vizualiza aceste douăzeci și una de Tārā. După unele metode, toate sunt vizualizate de culoare verde și cu înfățișarea obișnuită a Tārei. Potrivit altora, fiecare Tārā are o culoare diferită dar întruchipările lor nu sunt descrise amănunțit iar Tārā cu mai multe brațe nu există.

Tot potrivit tradiției care ajunge până la maestrul Atiśa, una din maniere este de a vizualiza toate Tārā de culoare verde și cu înfățișare blândă, cu excepția uneia singure, cu chip mânios. După o altă metodă, iar aceasta este cea pe care o vom studia în acest cadru, șaisprezece înfățișări ale divinității sunt blânde, altele cinci sunt mânioase iar fiecare Tārā este de culoare diferită.

Descrierea

Tārā se înfățișează în moduri foarte numeroase. Maestrul Tagphu a avut în toate reîncarnările sale un contact foarte strâns cu această divinitate cu care cultiva în mod deosebit legătura. Ea i s-a înfățișat

de nenumărate ori și o vedea așa cum vedem o altă persoană.

Odată, ea i s-a înfățișat și i-a acordat o transmisie deosebită, transmisia *Cintāmaṇi Tārā*, adică „Cea care împlinește toate dorințele". Aceste practici continuă să existe, fiind vorba de o tradiție de transmisie nemijlocită și apropiată epocii noastre.

O altă înfățișare a Tārei, Tārā Albă, este și ea numită și *Cakra Tārā*, adică „Roata care împlinește toate dorințele". În acest caz este vorba de o practică transmisă până în zilele noastre de marii maeștri. Maeștrii Kyabje Phabonka Rinpoce și Kyabje Trijang Rinpoce au scris texte și comentarii asupra acestui subiect. Această practică continuă să fie vie și foarte eficientă și a primit binecuvântările tuturor acestor mari maeștri.

Înfățișarea principală a Tārei este cea reprezentată pe *thanka*: ea ține în mâini o floare de *utpala*. Numele ei sanscrit este *Khadiravani Tārā* (tib. *sang dem naghi drolma*). Khadira este un copac al cărui lemn servește la fabricarea instrumentelor muzicale. Acest cuvânt mai înseamnă și „cea care locuiește în pădure" sau „cea care locuiește în pădurea de *khadira*". În Potala, regatul lui Avalokiteśvara, la poalele unui munte, se află o pădure unde cresc acești copaci. Acesta este unul din locurile în care sălășluiește Tārā, dar nu este singurul. Când ne adresăm ei, o rugăm să vină din acest loc.

Această înfățișare principală este vizualizată în centru, înconjurată de celelalte Tārā. Toate sunt așezate în aceeași poziție ca și Tārā principală și țin în mâna stângă o floare de *utpala* iar în cealaltă mână, un vas. Fiecare din aceste divinități este de culoare diferită și ține un vas de aceeași culoare ca și cea a corpului ei.

Pentru fiecare din aceste Tārā există practici sau acțiuni particulare corespunzătoare diferitelor scopuri. Există o relație între culoarea corpului Tārei, diferitele instrumente pe care le ține în mână și binecuvântările pe care le acordă.

Uneori, Tārā se înfățișează ca divinitate blândă, plină de compătimire, frumoasă și atrăgătoare. Alteori, însă, pentru a-i împiedica pe cei neînfrânați de a persista în fapte rele, ea se înfățișează sub un aspect extrem de mânios. Nu trebuie să credem că divinitățile mânioase sunt ființe pline de mânie, distrugătoare, rele sau malefice. Dimpotrivă, acest aspect este expresia unei compătimiri și înțelepciuni deosebit de profunde. Desigur, însușirea tuturor Buddhașilor este compătimirea, dar cea tăinuită în spatele acestei înfățișări mânioase este mult mai intensă și mai profundă decât compătimirea întruchipărilor blânde. Din acest motiv divinitățile mânioase sunt mai lesne de realizat decât cele pașnice.

Această rugăciune mai este numită și „proslăvirea cu mantrele-rădăcină" deoarece ea cuprinde *mantra* pașnică și *mantra* mânioasă. Ea începe cu o proslăvire adresată lui *ārya* Tārā :

Oṁ geṭunma phakma drolma la ciacṭel lo
Oṁ, închinare, Nobilei, Venerabilei Tārā!

Silaba „*oṁ*", cu care încep toate mantrele, are o mare semnificație. Ea este alcătuită din literele A, U și MA care simbolizează, în ordine, trupul, cuvântul și mintea noastră precum și corpul, cuvântul și mintea divinității. Ea exprimă, așadar, năzuința de a realiza contopirea trupului, cuvântului și minții noastre cu corpul, cuvântul și mintea divinității. Ea personifică mai ales încredințarea noastră celor Trei Nestemate, ofrandele și purificarea iar în același timp este o binecuvântare.

Geṭun ma se compune din două cuvinte: „*ge*" care înseamnă „domn" (nobil) și „*ṭun*", care înseamnă mai curând „venerabil". În tibetană, este numită *ṭunpo* o persoană cu o etică extrem de pură și de o mare disciplină. Tārā se numește astfel fiindcă este *ge*, „protectoare supremă" și „*ṭunma*" „maica tuturor Buddhașilor". Ea este prezentă în etica celor trei tipuri de legăminte: „legămintele de eliberare individuală

(*pratimoksa*), „legămintele unui Bodhisattva" și „legămintele tantrice".

Apoi următorul cuvânt este *phakma* (sct. *ārya*). *Ārya* înseamnă ființă elevată, înălțată. Tārā a trecut dincolo (depășit) atât existența ciclică (*saṁsāra*) cât și eliberarea individuală (*nirvāṇa*), astfel ea se află cu totul deasupra lor. De aceea ea este numită *ārya* Tārā, sau Tārā cea elevată (înălțată).

Drolma înseamnă „liberatoarea de *saṁsāra* a tuturor ființelor". *Drol* înseamnă „a libera" iar *ma*, „mamă". Ea este numită astfel fiindcă lucrează imparțial pentru binele tuturor ființelor, fără să facă vreo deosebire între ele.

Ciacṭel înseamnă „a se prosterna cu trupul, cu vorba și cu mintea", anume a ne supune complet mândria, îngâmfarea și toți factorii mintali de acest tip. Prosternându-ne total și cu mare respect, ne lăsăm total în paza Tārei.

Această primă linie este o închinare (omagiu) adusă Tārei. Primul vers care urmează apoi este o slăvire a originii Tārei. Acestea sunt urmate de preamăriri ale aspectelor și activităților: versetele 2-7 preamăresc corpul *sambhogakāya* în înfățișarea sa pașnică, versetele 8-14 corpul *sambhogakāya* în înfățișarea terifiantă, iar versetul 15 preamărește corpul *dharmakāya*. Preaslăvirile activităților sale sunt descrise în versurile 16–21.

1

Ciac ţel drol ma niur ma pa mo
Cen ni che cic loc tang dra ma
Gic ten sum ghion ciu chie şel chi
Che sar ce ua le ni ciung ma

Închinare ţie, liberatoarea, grabnica, neînfricata
Cu privire de fulger scrutătoare!
Închinare ţie, ţie ce din deschizătura
Chipului de lotus al Domnului celor trei lumi
apari!

„Ţie ce din deschiderea chipului de lotus al Domnului celor trei lumi apari" înseamnă „Ţie, ce din deschizătura chipului lui Avalokiteśvara, chip precum un lotus"; *„din deschizătura chipului de lotus"* semnifică faptul că Tārā s-a ivit din ochii lui Avalokiteśvara. Acesta promisese să scape de suferinţă toate fiinţele. Când, după ce trecuse mult timp, a vrut să vadă dacă situaţia lor se îmbunătăţise, a constatat că suferinţele şi tulburările lor mintale rămăseseră neschimbate. Atunci, cu adâncă tristeţe a vărsat două lacrimi care s-au transformat în Tārā şi Brikuti, două divinităţi de aceeaşi natură, care i-au spus să nu se descurajeze, să nu mai plângă, promiţându-i să-l sprijine neîncetat ca astfel să poată libera toate fiinţele.

Grabnica înseamnă că Tārā este eficace în eliberarea fiinţelor iar *neînfricată,* că şi-a luat răspunderea

de a lupta împotriva samsarei. *Cu privire de fulger scrutătoare* înseamnă că ea poate vedea într-o clipă situaţia tuturor fiinţelor din cele trei lumi.

Numele acestei prime Tārā este deosebit, semnificând „Extrem de neînfricată". Este de culoare roşie, înfăţişarea ei este aproape mânioasă şi extrem de hotărâtă. Ea ţine în mână un vas de aceeaşi culoare, plin cu nectar, numit „vasul care atrage tot".

2

Ciac ţel ton che da ua cun tu
Cang ua ghea ni ţec pe şel ma
Car ma tong trag ţhoc nam chi
Rab tu ce ue o rab bar ma

Închinare ţie, ţie al cărui chip luceşte
Precum, toamna, o sută de Luni pline laolaltă,
Revărsând lumină mirifică, diafană,
Mai tare ca un mănunchi de mii de stele licărind.

În această strofă este preamărită înfăţişarea ei. Interpretată potrivit *sambhogakāya*, această laudă se referă la două înfăţişări: una mânioasă, cealaltă blândă iar conform *dharmakāya*, doar la înfăţişarea blândă.

Această proslăvire descrie mai ales chipul Tārei. Acesta este atât de radios şi diafan încât străluceşte precum o sută de Luni, toamna, când cerul e senin, fără nori sau brumă şi nespus de limpede. Tot aşa,

chipul Tārei strălucește mai tare decât un mănunchi de mii de stele. Este vorba aici de o înfățișare blândă a Tārei, numită „Tārā albă strălucitoare". Ea este de culoare albă iar vasul pe care-l ține e alb, plin cu nectar (*amrita*), denumit „vasul care înlătură toate bolile și toate influențele malefice".

3

Ciac țel ser ngo ciu ne chie chi
Peme ciac ni nam par ghien ma
Gin pa țon dru ca thub și ua
So pe sam ten cio iul ni ma

Închinare ție, corpului tău aurit,
Mâinii tale ales împodobită cu lotus albastru
din undă născut
Ție, din sfera făptuirii, a mărinimiei,
stăruinței, ascezei, seninătății,
A răbdării, meditației și a serenității ivită.

Ea este numită „Tārā aurită" și o vizualizăm de culoare galbenă. În mâna dreaptă ține un vas de aceeași culoare, numit „vasul ce aduce acțiuni de dezvoltare". În mâna stângă, la nivelul inimii, ea ține codița unui nufăr între degetul mare și inelar. Floarea *utpala*, din undă născută, îi ajunge la nivelul urechii stângi. De culoare albastră, ea simbolizează compasiunea, Buddhașii celor trei timpuri și împlinirea celor șase

perfecțiuni (*pāramitā*). Această floare nu este lotusul mare care înflorește mult deasupra apei și pe care nu o atinge, ci un nufăr care înflorește chiar la suprafața apei.

Versurile care urmează enumeră însușirile Tārei: mărinimia, entuziasmul, sobrietatea sau ascetismul, răbdarea și meditația, serenitatea. Toate aceste calități sunt în același timp obiectele Tārei, însușirile sale, precum și cauzele care o generează. În acest context, „potolirea" sau „serenitatea" semnifică suprimarea, încetarea, tulburărilor mintale. Acestea din urmă, zgârcenia, lenea, etica în declin, mânia, distragerea sau vederile greșite, se opun nemijlocit celor șase perfecțiuni.

4

Ciac țel te șin șec pe țuc tor
Tha ie nam par ghiel uar cio ma
Ma liu pha riol cin pe thop pe
Ghiel ue se chi șin tu ten ma

Laudă ție, tu, diadema tuturor Tathāgata!
Închinare ție, ție, ce te bucuri de biruirea deplină
a tuturor infinitelor obstacole,
Închinare ție, ce fiii Biruitorului adânc te preamăresc
Căci perfecțiunile transcendente toate-mplinit-ai!

Tārā, ca Maică a tuturor Tathagatașilor, este slăvită de toți ca fiind diadema tuturor Buddhașilor. Ea le este diadema (*uṣniṣa*) cu care toți sunt încoronați. Tārā domnește astfel biruitoare, căci a suprimat total suferințele, greutățile acestei vieți, obstacolele constituite de karmă, de perturbările mintale și pe cel din urmă obstacol, cel ce zădărnicește împlinirea atotcunoașterii.

Următoarele două versuri, „*Închinare ție, ție ce fiii Biruitorului adânc te preamăresc, Căci perfecțiunile toate-mplinit-ai*", arată cum Buddhașii și Bodhisattvii, fiii Buddhașilor, își pun încrederea în Tārā. Toți *ārya* Bodhisattvii care au realizat cele șase perfecțiuni o preamăresc și se bizuie pe ea.

Această înfățișare blândă denumită „Tārā *uṣniṣa* Biruitoare" este de culoare galbenă, ține în mâna dreaptă un vas de aceeași culoare, numit „vasul potrivit faptelor ce prelungesc viața".

5

Ciac țel tuttara hum yi che
Do tang cioc tang nam kha cang ma
Gic ten dun po șab chi nen te
Lu pa me par gug par nu ma

Închinare ție, ție ce umpli lumea dorinței,
Direcțiile și văzduhul cu silabele mantrei
tale *tuttārā hūṁ*!

Închinare ție, ție care, ținând cu picioarele
bine apăsat cele șapte lumi
Pe acestea toate le poți reuni!

Cu ajutorul silabelor mantrei *tuttārā hūṁ* ea zdrobește dorințele (lumea dorinței), direcțiile (lumea formelor) și văzduhul (spațiul, aerul) (lumea fără formă). Așadar, Tārā stăpânește aceste lumi prin puterea mantrei ei. Silaba *tuttārā* corespunde, de asemenea, cuvântului Tārei. *Hūṁ*, la nivelul inimii Tārei, simbolizează contopirea înțelepciunii cu compătimirea.

Apoi, „*ținând cu picioarele bine apăsat cele șapte lumi, pe acestea toate le poți reuni*"... Picioarele Tārei, picioarele compătimirii și vacuității, țin *saṁsāra* bine apăsat. Cele șapte lumi sunt următoarele: cele trei lumi nefericite, lumea ființelor umane, cea a zeilor lumii dorințelor, cea a formelor și lumea fără formă. Acesta este un alt mod de a clasifica cele trei lumi, primele patru formând „lumea dorinței". Așadar, Tārā poate aduna toate ființele și le călăuzi pe calea ce duce la starea de fericire.

Această Tārā deosebită, cu înfățișare hotărâtă, înflăcărată, este numită „Tārā, ecou al sunetului *hūṁ*". Corpul ei este de culoare roșie și ține în mână un vas roșu numit „vasul ce poate aduna mintea".

6

Ciac țel ghia cin me lha țang pa
Lung lha na țoc uang ciuc cio ma
Giung po ro lang tri sa nam tang
Nio gin țoc chi dun ne ton ma

Închinare ție, ție pe care zeii Indra, Agni,
Brahma, Marudiva și Iśvara preamăresc!
Închinare ție, ție, cea de năluci, de strigoi,
de muzicieni cerești și de zeii bogăției slăvită!

I se aduc laude Tărei și pentru faptul că marii zei suverani ai acestei lumi precum și alte categorii de năluci (*bhūta*) o respectă, o slăvesc aducându-i ofrande.

Această Tără deosebită este numită „Tără deplin biruitoare" sau „Cea care a biruit deplin cele trei lumi". Cu înfățișare mânioasă, ea este de culoare roșu închis și ține în mână un vas de aceeași culoare numit „vasul care aduce nebunia sau beția". El distruge orice aderare la ideea unei existențe intrinseci a fenomenelor. În starea noastră mintală obișnuită noi vedem fenomenele ca având o existență proprie la care aderăm puternic. De fapt, această stare este o nebunie. Când, în urma investigațiilor, ne schimbăm modul nostru obișnuit de a vedea realitatea și o percepem așa cum într-adevăr ea există, ființele samsarice obișnuite ne consideră nebuni.

7

Ciac țel trat ce cia tang phet chi
Pha rol trul cor rab tu giom ma
Le cum ion chiang șab chi nen te
Me bar truc pa șin tu bar ma

Închinare ție, ce prin puterea mantrelor *trat* și *phat*
Spulberi uneltirile dușmanilor noștri,
Zdrobindu-i cu piciorul drept îndoit
și cu cel stâng întins,
Mistuindu-i în vârtej de foc.

În prima parte a strofei Tără este slăvită pentru modul în care înfrânge toate forțele negative de care mulți se folosesc pentru a aduce prejudicii altora. Prin puterea mantrei mânioase, această înfățișare mânioasă a Tărei spulberă toate uneltirile, vrăjitoriile și influențele negative folosite de aceste ființe răuvoitoare. Toate obstacolele, atât vremelnice cât și ultime, pot fi depășite prin puterile tantrice ale Tărei.

Ultimele două rânduri ale strofei sunt o laudă a Tărei slăvind modul ei de a ședea. „*Zdrobindu-i cu piciorul drept îndoit și cu cel stâng întins, îi mistui în flăcări înalte*". Piciorul drept îndoit simbolizează realizarea vacuității iar cel stâng, întins, împlinirea compătimirii. Tără ține astfel bine apăsat cu picioarele cele trei lumi existențiale. Ea este așezată în mijlocul unui foc întețit, simbol al înțelepciunii.

Ea este denumită „Nimicitoarea care doboară pe cei ce i se împotrivesc". Ea mai este numită și „Tără care nimicește puterile vrăjitorești ale celorlalți". De culoare neagră, este o înfățișare deosebită foarte mânioasă, mai mânioasă decât celelalte precedente. Ea are gura deschisă și ține un vas numit „vasul mantrelor".

8

Ciac țel tu re gic pa cen po
Du chi pa uo nam par giom ma
Ciu chie șel ni tro nier den dze
Dra uo tham ce ma liu so ma

Închinare ție, înspăimântătoarea, care prin
ture învingi diavolii cei mai temerari,
Ție, cea care cu chip de lotus zbârcit de mânie
Nimicești toți dușmanii până la ultimul!

Tără și toți ceilalți Buddhași au obținut victoria asupra tulburărilor mintale, denumite demonii sau ostașii trimiși de Māra, subjugându-le în întregime.

„Cu chip de lotus zbârcit de mânie nimicești toți dușmanii până la ultimul" nu înseamnă că Tără ucide o mulțime de ființe. Dușmanii ei nu sunt decât stavilele care ne împiedică să atingem diferite împliniri și starea de Iluminare. Māra, simbol al tulburărilor

minții, este, așadar, cel mai temut și mai dăunător dușman pe care Tără îl nimicește.

Această Tără este numită „Cea care acordă puterile supreme" și „Tără care nimicește toți mărașii și dușmanii". Ea este de culoare roșu închis și are o înfățișare mânioasă. Ține în mână un vas de aceeași culoare denumit „vasul nimicitorul dușmanului" din care țâșnește o ploaie de arme.

9

Ciac țel con cioc sum țon ciac ghie
Sor mo thuc car nam par ghien ma
Ma liu cioc chi cor lo ghien pe
Rang chi o chi țoc nam truc ma

Închinare ție! În dreptul inimii,
degetele mâinii tale făcând gestul
simbolizând cele Trei Nestemate
Îți sunt desăvârșită podoabă.
În toate direcțiile pleacă vârtejuri de lumină
Ivite din roțile ce-ți împodobesc căușul mâinilor.

Această strofă descrie mâinile Tărei și obiectele pe care ea le ține. *„În dreptul inimi..."* înseamnă că Tără ține mâna stângă la nivelul inimii și efectuează gestul simbolizând cele Trei Nestemate în care degetul mare atinge inelarul iar celelalte trei degete sunt drepte. Degetul mare simbolizează metoda iar

inelarul înțelepciunea. Prin contopirea metodei cu înțelepciunea obținem starea celor Trei Nestemate (simbolizate de cele trei degete neîndoite). În ritualurile tantrice, nectarul interior trebuie atins cu inelarul. Inelarul trebuie să atingă degetul mare pentru a stropi cu nectar în jurul nostru. Nu înseamnă doar să stropim pe cei din fața noastră ci că degetele trebuie să se atingă, semnificația simbolică a gestului fiind aceeași ca cea precedentă.

Tārā ține între degete o floare de *utpala*, o floare din familia lotusului, simbol al compătimirii. În timpul unei vizualizări precise, din tulpina principală a florii, care la început e una singură, apar două tulpiniță iar fiecare din cele trei tulpini are câte o floare de lotus: lotusul de pe tulpina din mijloc e complet înflorit, cel din dreapta Tārei este deja trecut (se vede fructul) iar lotusul din stânga este încă un boboc și abia începe să înflorească. Aceste trei flori simbolizează Buddhașii din cele trei timpuri iar petalele, Buddhașii din cele zece direcții. Cu mâna dreaptă Tārā execută gestul de a dărui realizările (*siddhi*). „*Roata din care pleacă vârtejuri de lumină în toate direcțiile*" simbolizează roata Dharmei. Această roată aurită nu este un obiect pe care-l ține Tārā ci este o amprentă naturală și de bine prevestitor pe palmele și tălpile ei. Tārā albă este diferită căci ea are ochi în palme și pe tălpi. Aici, însă, această Tārā are aceste amprente de roți. Aceasta simbolizează faptul că

Tārā, punând în mișcare roata Dharmei, călăuzește toate ființele la Iluminare. Razele de lumină care se ivesc din ea sunt cu mult mai strălucitoare decât toate celelalte lumini, având în plus și însușirea de a alina suferințele ființelor și a le alunga bezna minții.

Această Tārā este de culoare albă iar înfățișarea ei este foarte blândă. Ea este numită, ca și o alta, precedentă, *Khadiravani Tārā*, adică Tārā care locuiește în această pădure, unde cresc acești copaci deosebiți. Ea se mai numește și „Cea care execută gestul simbolizând cele Trei Nestemate"; ține un vas de culoare albă denumit „vasul care ne scapă de orice frică".

10

Ciac țel rab tu ga ua gi pe
U ghien o chi treng ua pel ma
Șe pa rab șe tuttara yi
Du tang gic ten uang du dze ma

Închinare ție, ție, cea voioasă, mirifică,
Din a cărei coroană se revarsă ghirlande de lumină
Și-al cărei hohot de râs *tuttāra* subjugă lumile
și pe toți *māra*!

Primul vers se termină cu „*ginpe* (în tibetană)", „mirifică și voioasă" precizând că din coroana Tārei se revarsă ghirlande de lumină la vederea cărora practicanții care cred în ea devin voioși. În textul

lui Gheşe Rabten Rinpoce se găseşte un alt termen, *„ciope"*, care se traduce prin „care exprimă o mare bucurie", sensul în acest caz fiind ceva mai deosebit, şi anume: razele de lumină ce se revarsă din coroana Tărei produc o mare voioşie în toţi cei care cred în Tără şi manifestă devoţiune faţă de ea, voioşie pe care ei şi-o manifestă în cuvinte.

Următoarele două versuri explică faptul că printr-un hohot de râs extrem de puternic însoţit de sunetul *tuttāre*, Tără subjugă toate forţele răufăcătoare ale mărăşilor şi lumile (pe marii zei ai Universului).

Ea este denumită „Cea care înlătură toată tristeţea şi toate durerile" sau „Cea care subjugă forţele lui Māra şi fiinţele mundane". Ea este de culoare roşie şi ţine în mână un vas de aceeaşi culoare plin cu nectar, numit „vasul care nimiceşte forţele lui Māra".

11

Ciac ţel sa şi chiong ue ţoc nam
Tham ce gug par nu ma ni ma
Tro nier io ue yi che hum chi
Phong pa tham ce nam par drol ma

Închinare ţie, ţie ce ai puterea
De-a reuni întreaga mulţime de protectori
ai astei lumii
Ţie, ce cu silaba *hūṁ* şi ridul de mânie,
Liberezi de toate nefericirile!

Marii protectori ai acestei lumi sunt respectuoşi faţă de Tără, îi îndeplinesc poruncile asistând-o pentru a împlini toate acţiunile necesare sprijinirii şi apărării celor ce cred în ea. În acest vers, termenul „protectori" se referă la cei zece mari protectori: *Indra*, protectorul direcţiei est, *Yama*, zeul morţii şi protectorul sudului, *Varuna*, zeul apei, protectorul vestului şi *Vaiśravana*, zeul Yakśaşilor, protectorul nordului.

Zeii care se află între direcţiile principale sunt următorii: *Agni*, zeul focului, protectorul direcţiei sud-est, *Rakśa* protectorul sud-vestului, *Vayu*, zeul vântului în direcţia nord-vest şi *Bhuta*, protectorul direcţiei nord-est. Iśvara este suveranul Bhutaşilor. La zenit se află *Brahma* iar la nadir, *Vanadevī*, zeiţa Pământului. Din acest motiv în cadrul ceremoniei focului invităm zeitatea să vină din direcţia sud-est.

„Ţie care cu silaba hūṁ şi ridul de mânie, liberezi de toate nefericirile" înseamnă că Tără are o înfăţişare blândă dar câteva riduri îi dau un aspect uşor mânios. Mişcările acestor riduri şi lumina care se ivesc din silaba *hūṁ* (la nivelul inimii Tărei) alungă suferinţele celor deznădăjduiţi, sunt nefericiţi sau suferă foarte mult.

Această Tără este numită „Cea care reuneşte, atrage şi alungă suferinţele". Culoarea ei este portocalie,

ține un vas de aceeași culoare plin cu nectar, denumit „vasul ce alungă deznădejdea și suferințele adânci".

12

Ciac țel da ua dum pu u ghien
Ghien pa tham ce șin tu bar ma
Rel pe tro na o pac me le
Tac par șin tu o rab dze ma

Închinare ție, cea cu diademă de giuvaieruri
scânteietoare,
De corn de lună-ncoronată!
Din Amitābha în păru-ți așezat
Lumină pură întruna viu izvorăște.

În această strofă este adusă laudă podoabei (diademei sau coroanei) purtată de Tārā. *„Cornul de lună"* se referă la luna care crește, când e doar un mic corn iar nu încă lună plină, rotundă. De obicei, Tārā Verde nu poartă o astfel de podoabă, dar anumite înfățișări ale Tārei, mânioase sau pe jumătate mânioase, poartă această diademă din care se revarsă o lumină extrem de scânteietoare care alungă suferințele ființelor.

„Din Amitābha în păru-ți așezat lumină pură întruna viu izvorăște." semnifică faptul că părul buclat al Tārei formează un fel de coc în mijlocul căruia șade Amitābha, simbol al devoțiunii față de *guru*.

Tārā, ca parteneră a lui Avalokiteśvara, aparține familiei *lotus* al cărui suveran (divinitate tutelară) este Amitābha, el fiind și călăuza, învățătorul spiritual al acesteia. Aceasta indică faptul că pentru a atinge starea de Iluminare, calea devoțiunii față de învățătorul spiritual este esențială. Din acest motiv, nu numai Tārā ci și Avalokiteśvara poartă deasupra capului o imagine a lui Amitābha. Foarte numeroase divinități pot purta imaginea unei alte divinități sau un simbol cum ar fi o *vajra* sau o *stūpă* deasupra capului. Semnificația simbolică este aceeași în toate cazurile.

Raze de lumină se revarsă neîncetat din Amitābha călăuzind ființele la starea de eliberare.

Tārā aceasta este numită „Tārā care prevestește binele, tot ce este binefăcător". Ea este de culoare aurie și ține un vas de aceeași culoare plin cu nectar, numit „vasul care aduce tot ce este binefăcător, sau prevestește binele".

13

Ciac țel chel pa tha me me tar
Bar ue treng ue u na ne ma
Ie chiang ion cum kun ne cor ghe
Dra yi pung ni nam par giom ma

Închinare ție, tu ce șezi de jar încins încercuită
Precum focul când o eră cosmică apune!
Cu piciorul drept îndoit iar cu cel stâng întins,

Cu tot ce-ți stă în putință, spulberi forțele
ce se opun,
Celor ce făr' de șovăire, roata Dharmei
vor să-ntoarcă.

Este vorba de o înfățișare mânioasă a Tārei, șezând cu picioarele pe jumătate încrucișate în mijlocul unui jăratic încins. Cu o forță de șapte ori mai mare decât cea a soarelui, focul acesta poate mistui tot Pământul. Buddha a explicat într-o *sūtră* că la sfârșitul acestui eon, Universul va fi distrus în întregime din cauza creșterii de șapte ori mai mare a căldurii, a flăcărilor și a luminii Soarelui. Acest jăratic simbolizează mai ales focul înțelepciunii.

Aici înfățișarea Tārei este mânioasă. Acțiunea ei specifică este de a distruge toate forțele potrivnice, anume tulburările mintale și alte forțe negative și pe dușmanii care i-ar împiedica pe toți cei care pun în mișcare roata Dharmei spre binele celorlalte ființe.

Această Tārā cu înfățișare deosebită are două nume: „Cea care călăuzește spre maturitate" sau „Cea care arde ca focul". Ea este de culoare roșie și ține un vas de aceeași culoare umplut cu nectar, numit „vasul care mistuie forțele dușmanilor și apără".

14

Ciac țel sa și ngo la ciac chi
Thil chi nun cing șab chi dung ma
Tro nier cen dze yi che hum chi
Rim pa dun po nam ni ghec ma

Închinare ție, tu ce cu palma și piciorul lovești
întinderea Pământului
Iar cu silaba *hūṁ* și ochii holbați, cu riduri de mânie,
Zdrobești cele șapte niveluri.

În această strofă este slăvită silaba *hūṁ* cu care Tārā împlinește acțiunile. Această întruchipare a Tārei are gesturi amenințătoare și înfricoșătoare: ea lovește cu palma și cu piciorul suprafața Pământului. În jurul ochilor holbați are riduri de mânie. Cu aceste riduri și cu lumina care se revarsă din silaba *hūṁ* de la nivelul inimii, Tārā distruge în totalitate cele „șapte niveluri". Aceste șapte lumi au fost descrise mai înainte, și anume: cinci aparțin lumii dorinței (trei tărâmuri nefericite, plus cele ale zeilor și ființelor umane) cărora li se adaugă lumea cu formă și cea fără formă. Aceasta semnifică faptul că lumina arzătoare care se revarsă din inima Tārei distruge în întregime *saṁsāra*, o mistuie.

Ea este numită „Cea care își mișcă ridurile de mânie" sau Brikuti Tārā, este de culoare neagră, are o înfățișare extrem de mânioasă cu o gură mare

deschisă și patru colți. Ea poartă un vas de aceeași culoare plin cu nectar, numit „vasul care biruie în întregime toate forțele potrivnice".

15

Ciac țel de ma ghe ma și ma
Nia nien de și cio iul ni ma
Svā hā om tang iang tac den pe
Dic pa cen po giom pa ni ma

Închinare ție, tu, cea preafericită,
cea virtuoasă, cea blândă
Ce de tihna *nirvāṇei* te bucuri!
Desăvârșit deținând *oṁ* și *svāhā*
Cea care spulberă greșelile toate tu ești.

Această strofă conține în prima parte lauda însușirilor minții Tārei, iar în cea de-a doua, un elogiu adus puterii cuvântului ei.

Tārā este binefăcătoare și blândă fiindcă s-a eliberat de toate obstacolele, de toate tulburările minții (cele trei tipuri de suferință fiind eliminate), nu mai suferă și se bucură de tihnă și de eliberarea deplină (starea de Iluminare) în care toate gândurile conceptuale au încetat.

„*Deținând desăvârșit oṁ și svāhā, spulberi greșelile grele*". Acest vers se referă la mantra Tārei din zece silabe care începe cu *oṁ* și sfârșește cu *svāhā*. Această

mantră are puterea nu numai de a ne scăpa de suferințe ci și de a nimici puterea faptelor grele pe care le împlinim, iar mai cu seamă nimicește ignoranța care aderă puternic, ține morțis la ideea unei existențe imanente, ea fiind rădăcina tuturor celorlalte tulburări mintale și a tuturor faptelor rele.

Ea are o înfățișare blândă și este numită „Tārā virtuoasă, blândă și aleasă" sau „Măreața Blândă". Este de culoare albă și ține un vas de aceeași culoare plin cu nectar, numit „vasul care spulberă toate greșelile sau acțiunile rele".

16

Ciac țel kun ne cor rab ga ue
Dra yi lu ni nam par ghe ma
Yi che ciu pe nac ni chio pe
Ric pa hum le drol ma ni ma

Închinare ție, ție care nimicești trupul
dușmanilor ce se-mpotrivesc
Celor ce vor să pună în mișcare roata Dharmei
cu orice preț!
Ție, ce liberezi din *hūṁ*,
Silaba cunoașterii din mijlocul celor zece silabe!

Strofa acesta este un elogiu adus acțiunilor Tārei pe care le împlinește mai întâi prin *mantra* pașnică, apoi prin cea mânioasă. Cu *mantra* pașnică, de

obicei compusă din zece silabe sau prin silaba cunoașterii, *hūṁ*, silaba germene a mantrei mânioase – „*oṁ namastāre namohare hūṁ hare svāhā*" – Tārā poate nimici în întregime dușmanii celor care pun în mișcare roata Dharmei. Acești dușmani sunt mai cu seamă, existența în sine, aderarea la ideea existenței intrinseci a unui „*sine*" sau a unui „*al meu*".

Practicanții trebuie, așadar, să rostească mantrele Tārei (pe a celei pașnice și pe a celei mânioase), cât mai des posibil.

Această întruchipare deosebită a Tārei corespunde binecuvântării prin rostirea mantrei. Ea este mai curând blândă dar și decisă, de culoare roșie, numită „Tārā care spulberă toate atașările" sau „Cea care liberează prin *hūṁ*, silaba cunoașterii". Ea poartă un vas roșu plin cu nectar, numit „vasul prin care mantrele sporesc".

17

Ciac țel tu re șab ni dab pe
Hūm chi nam pe sa pion ni ma
Ri rab manda ra tang bic ce
Gic ten sum nam io ua ni ma

Închinare lui Ture (fulgerătoarea)
Adevărat germene în *hūṁ* întruchipat!
Lovind cu picioarele zdruncini cele trei lumi
Și munții Meru, Mandara și Vindya.

Această strofă este slăvirea acțiunilor mânioase ale Tārei. „Ture", așa cum am văzut deja, semnifică „Măreața Liberatoare".

Această Tārā, născută din silaba sămânță *hūṁ*, are o înfățișare mânioasă. Lovind cu piciorul, ea poate face să se cutremure „*Cele trei lumi precum și munții Meru, Mandara și Vindya*". În text sunt citați trei munți dar în totalitate ea poate face să se cutremure douăzeci și unu de munți. Aceasta poate să nu ni se pară impresionant fiindcă cutremurele de pământ pot devasta regiuni întinse. În acest context, însă, este vorba de *cei douăzeci și unu de munți* ai viziunii ansamblurilor tranzitorii (aspectul principal al aderării intense la ideea unei existențe intrinseci pe baza celor cinci ansambluri).

Aceste cinci ansambluri (*skandha*) – forma (*rūpa*), simțurile (*vedanā*), identificarea (*samjñā*), factorii compuși (*samskāra*) și conștiința (*vijñāna*) – pot fi percepuți în patru moduri diferite. Pentru ansamblul formă, primul mod de percepere este acela de a îl considera ca fiind persoana, „*sinele*"; cel de-al doilea, de a adera foarte puternic la ideea existenței unui „*sine*" care ar poseda acest prim ansamblu, al treilea, de a adera puternic la ideea existenței unei forme care ar poseda un „*sine*" iar al patrulea, de a adera intens la ideea existenței unui „*sine*" care ar avea o formă. Aceste moduri sunt valabile pentru celelalte patru ansambluri. Aderăm foarte intens la ideea existenței

unui „*sine*" independent fie ca fiind ansamblul însuşi, fie ca posedând acest ansamblu, fie ca fiind în interiorul ansamblului sau ca posedând ansamblul. Există astfel douăzeci de moduri de a adera intens la ideea existenţei unui „*sine*", de a adera foarte intens la ideea unei existenţe intrinseci (cinci înmulţit cu patru). Aceste moduri în număr de douăzeci, plus viziunea ansamblurilor tranzitorii însăşi, constituie *cei douăzeci şi unu de munţi* care trebuie distruşi.

În realitate, acest „*eu*", acest „*sine*", este susţinut pur şi simplu pe baza ansamblului acestor ansambluri de către gândirea conceptuală. Uneori identificăm acest „*eu*" cu ansamblul „formă" sau cu ansamblul „simţuri", sau cu ansamblul „identificare", cu ansamblul „factori compuşi" iar din când în când cu ansamblul „conştiinţă". Toate aceste identificări sunt greşite, plăsmuite, ele fiind la originea tulburărilor ce au loc în propria noastră minte, a karmei (acţiunii) şi a suferinţelor.

Când atacăm aceste identităţi plăsmuite (când începem să analizăm în profunzime modul autentic de existenţă a fenomenelor), „cele trei lumi" întemeiate pe această viziune eronată care aderă intens la ideea unei existenţe intrinseci a fenomenelor, sunt zdruncinate. Atunci, cu greu ne putem justifica existenţa *saṁsāra*, baza ei fiind una plăsmuită.

Această Tārā e numită „Cea care împlineşte, sau aduce, fericirea" sau „Cea care zdruncină cele trei

lumi". Ea este de culoarea şofranului (galben uşor portocaliu) şi poartă un vas de aceeaşi culoare umplut cu nectar, numit „vasul care supune celelalte mantre".

18

Ciac ţel lha yi ţho yi nam pe
Ri tac tac cen ciac na nam ma
Tārā ni gio phet chi yi che
Tuc nam ma lu pa ni sel ma

Închinare ţie, ţie ce ţii în mână pe cea precum
lacul zeilor (Luna),
Purtătoarea conturului animalului liniştit.
De rostim de două ori *tārā* apoi *phat*
Tu ne cureţi de toate otrăvurile până la ultima.

Aici sunt slăvite acţiunile Tārei, mai ales acţiunea de a ne curăţi de „otrăvuri". Tārā ţine în mână „purtătoarea formei animalului pădurii" (în acest context, iepurele). Luna este denumită astfel fiindcă putem observa pe ea o umbră asemănătoare cu forma unui iepure. Această Lună se aseamănă şi cu lacul celest al devaşilor.

Luna din mâna Tārei semnifică faptul că ea poate elimina toate otrăvurile. Putem distinge două tipuri de otrăvuri: cele mişcătoare sau schimbătoare, otrăvurile obişnuite, şi cele stabile, tulburările minţii

noastre. Acestea din urmă, iar în mod deosebit cele trei tulburări mintale - origine (rădăcină) – ignoranța, atașarea și ura – sunt cauzele tuturor suferințelor. În Tantrele medicinei, se spune că toate bolile, chiar și cele fizice, au la origine aceste „otrăvuri".

Rostind de două ori această mantră, care conține de două ori termenul *tārā*, și o dată *phat* toate suferințele cauzate de aceste otrăvuri sunt eliminate.

Practicile și mantrele în relație cu această înfățișare a Tārei au ca scop eliminarea acestor otrăvuri.

Această Tārā este numită „Cea complet biruitoare" sau „Cea care elimină otrăvurile". Ea e de culoare albă și poartă un vas de aceeași culoare, plin cu nectar, numit „vasul care elimină otrăvurile".

19

Ciac țel lha yi țoc nam ghiel po
Lha tang mi am ci yi ten ma
Kun ne co cia ga ue gi chi
Țio tang mi lam nien pa sel ma

Închinare ție, tu venerată de regele tuturor zeilor,
De zei și muzicieni cerești!
Prin măreția veselă a întregii tale armuri
Alungi certurile și visele urâte.

În această strofă sunt slăvite acțiunile destinate eliminării disputelor și a viselor urâte. Tārā este cea

adorată de regele tuturor zeilor, de zeii (*deva*) înșiși și de un alt tip de ființe celeste (semizei) numiți *kinnara* în sanscrită. Tārā este, așadar, cea în care aceste ființe și mari regi se încred și pe care o proslăvesc, i se roagă, și pentru care ea este un obiect de venerare. Acești mari regi sunt Indra, unul din regii cei mai importanți ai anumitor regate celeste din lumea dorinței *(kāmadhātu)*, și Brahma, unul din regii cei mai importanți ai lumii formelor (*rūpadhātu*).

Prin puterea, splendoarea și forța armurii sale plină de veselie, Tārā face ca neînțelegerile, certurile, și coșmarurile să dispară. Când meditām și ne imaginām întruchipările blânde și mânioase ale Tārei, trebuie să ne închipuim că suntem complet încercuiți de armura mantrelor. Aceasta ne apără și este mai cu seamă eficientă contra tuturor conflictelor și viselor urâte.

Această Tārā deosebită este numită „Tārā care mistuie toate suferințele". Corpul ei este alb și poartă un vas de aceeași culoare, numit „vasul care potolește toate disputele și alungă visele urâte".

20

Ciac țel ni ma da ua ghien pe
Cen ni po la o rab sel ma
Ha ra ni gio tu ttara yi
Șin tu trac po rim ne sel ma

Închinare ţie, ţie ai căror ochi de soare şi lună plină
Scânteiază de lumină!
De rostim de două ori *hara* şi o dată *tuttăra*
Tu stârpeşti molimele cele mai necruţătoare.

Această strofă este o preamărire a Tărei pentru acţiunea ei de a opri sau stârpi bolile şi epidemiile. O lumină strălucitoare şi foarte clară iradiază din ochii şi mantrele ei (atât din cea paşnică precum şi din cea mânioasă). Ochii Tărei sunt comparaţi cu soarele şi cu luna plină. Putem interpreta aceasta şi de o altă manieră: ochii înfăţişărilor paşnice ale Tărei se aseamănă cu luna iar ai celor mânioase, cu strălucirea soarelui. Ambele aspecte au puterea de a opri toate epidemiile şi de a stârpi chiar şi bolile cele mai grave.

Această Tără este denumită „Tără, sursa tuturor împlinirilor (*siddhi)*" sau „Tără care stârpeşte toate bolile". Ea este de culoare portocalie, poartă un vas de aceeaşi culoare, numit „vasul care stârpeşte bolile".

21

Ciac ţel te ni sum nam choi pe
Şi ue thu tang iang tac den ma
Don tang ro lang nio gin ţoc nam
Giom pa tu re rab cioc ni ma

Închinare ţie, tu ce deţii desăvârşit puterea
de-a linişti
Prin cele trei ultime astfel rostuite
Ţie, Ture (grabnica), suprema, aleasa,
ce pe loc înfrângi
Horzile duhurilor rele, ale strigoilor şi demonilor.

Strofa aceasta este slăvirea acţiunii Tărei care distruge duhurile (*graha)* care, toate, sunt obstacole extrem de stânjenitoare.

Ele sunt definite ca fiind o categorie din cele ce pun stăpânire pe mintea celorlalţi. Ele pot fi foarte numeroase (optzeci de mii de tipuri, din care optsprezece mii doar pentru copii) şi de diferite tipuri: *deva graha, asura graha, preta graha, nāga graha.* Ele pun stăpânire foarte des pe mintea anumitor tipuri de persoane exercitând anumite profesii sau care se află în diferite situaţii: copii, adulţi (bărbaţi şi femei), eruditi, artişti, muzicieni, călugări, călugăriţe etc., având puterea de a le cauza mari obstacole.

Aceste duhuri produc efecte specifice care se manifestă prin obsesii. Există diferite tipuri de obsesii în legătură mai ales cu ataşarea şi mânia: obsesii faţă de muzică, de parfum sau de mirosuri, de hrană, băutură, de plăcerile sexuale, de cânt, dans, de chefuire, cleveteală, faţă de jocurile de noroc, de plimbările fără rost... Cauza lor principală este, desigur, ataşarea

sau mânia față de obiectul însuși iar duhurile intervin drept condiție.

Uneori, faptul că anumite ființe sunt posedate de *graha* se manifestă prin semne absolut evidente. De exemplu, cineva studiază Dharma debutând printr-o bună atitudine a minții ajungând în final la o achiziție de cunoștințe. La un moment dat persoana respectivă începe să fie extrem de mândră de cunoștințele ei iar acest orgoliu, susținut de un anume tip de *graha*, crește până când ea ajunge la nebunie și, din cauza unei astfel de purtări, își pierde complet toate cunoștințele pe care le dobândise. Tot această categorie de *graha* mai poate influența și pe meditatori, perturbându-i și provocându-le tot felul de îndoieli, mândrie, o atașare excesivă.

În epocile de declin, influența duhurilor se manifestă din când în când și la niveluri diferite, stânjenind pe toată lumea. Nici practicanții Dharmei nu sunt la adăpost; străduania lor de a studia devine zadarnică iar practica nu le este încununată de izbândă.

Iată un exemplu: un mare maestru, ajuns la un mare nivel de realizare, tocmai pe punctul de a atinge starea de Iluminare, practica cu mare sârguință meditația. Dacă ar fi continuat astfel, ar fi atins Iluminarea. Când cineva, însă, i-a oferit un stilou de bună calitate, un duh s-a cuibărit în el iar maestrul, care era și un mare erudit, a început să scrie și găsind aceasta foarte plăcut a compus poezii iar scriind din

ce în ce mai multe a dezvoltat o atașare excesivă de activitatea de a scrie poezii. Până la urmă scria atât de multe încât neglija meditația, nemaiputând împlini Iluminarea pe care ar fi putut să o realizeze într-un timp relativ scurt. În schimb a lăsat posterității un mare număr de cărți. Un duh poate, așadar, să fie extrem de activ, poate stingheri și interveni în multe feluri.

Rostirea mantrei Tārei este o metodă foarte eficientă și folositoare ferindu-ne de a fi posedați de astfel de duhuri. Dacă am fi eliberați de cauzele dificultăților, anume, dacă mintea noastră nu ar fi sub stăpânirea tulburărilor mintale, chiar dacă aceste duhuri ar împânzi lumea, nu ne-ar paște nicio primejdie. Având în minte, însă, cauze nenumărate care, întâlnind și împrejurările exterioare, prin puterile lor aceste duhuri ne pot stingheri dezvoltarea spirituală.

Versul următor se referă la strigoi (*vetala*). În zilele noastre, ei nu mai reprezintă o problemă fiindcă acești strigoi nu mai găsesc cadavre pentru a intra în ele ca să le readucă la viață, trupurile morților fiind repede distruse, chiar și mai înainte ca ele sa devină cadavre. De obicei, strigoii nu se manifestă în epoci de mare declin. În epocile mai bune ei pot cauza piedici importante, chiar și moartea ființelor. În Tibet unde trupurile sunt păstrate mai mult timp și unde au loc ritualuri de lungă durată în jurul lor, aceasta are loc uneori. În acest caz trebuie să intervenim și

să încercăm să îi supunem în mod corect și cum se cuvine.

Există metode prin care poate fi provocată intenționat venirea unui strigoi. Acestea sunt explicate în instrucțiunile pentru împlinirea anumitor realizări (*siddhi*), mai ales realizarea „spadei", care necesită învierea sau invocarea unui strigoi.

Toate aceste duhuri pot provoca obstacole, dar *grahașii* sunt cei care stingheresc cel mai mult. Cu toate acestea, nu există niciun tip de duhuri pe care binecuvântările Tārei să nu poată supune. Primul vers al acestei strofe se referă la cele *trei ultime* sau *cele trei realități*, acestea fiind corpul, cuvântul și mintea Buddhașilor, reprezentate de silabele *oṁ* la frunte, *āḥ* la gât și *hūṁ* la nivelul inimii Tārei. Aceste trei realități, aceste trei silabe, au putința de a alina toate suferințele, de a alunga toate tulburările minții și de a subjuga toate tipurile de duhuri de care am vorbit mai înainte.

Acestei proslăviri îi corespunde o personificare deosebită a Tārei, numită „Tārā care împlinește în totalitate" sau „Tārā care împlinește toate acțiunile". Ea are o înfățișare blândă de culoare albă și ține în mână un vas de aceeași culoare, denumit „vasul care îndeplinește toate tipurile de *siddhi*".

Textul ia sfârșit cu o laudă adusă celei care posedă mantrele rădăcină și astfel *Cele douăzeci și una de preamăriri* sunt complet explicate.

Această preamărire adresată Venerabilei ārya Tārā, rostită de Buddha Vairocana a fost transmisă lui Mañjuśrī de către Buddha Śākyamuni.

Binefacerile

De obicei, la sfârșitul preamăririi se recită câteva strofe în care se arată binefacerile pe care le dobândim în urma practicii corespunzătoare.

Cel ce cu desăvârșită devoțiune față de divinitatea Tārā, e bun cugetător și crede în ea temeinic, noaptea și revărsat de zori, când se trezește și își aduce aminte, rostește mantra ei, va dobândi toate temeritățile.

Aceasta semnifică faptul că o persoană înțeleaptă cu devoțiune și adâncă credință în Tārā, care rostește dimineața mantra pașnică iar noaptea mantra mânioasă, nu doar din vârful buzelor ci cu o minte concentrată și cu toată ființa, amintindu-și de corpul, cuvântul, de mintea și de imaginea mantrei Tārei, va fi ferit de posedări, de moarte prematură etc. Astfel, putem obține binefaceri vremelnice. În plus, persoana respectivă se poate purifica de tot felul de fapte rele și stavile, putând astfel fi ferită de primejdiile existențelor nefericite.

Toate faptele rele fiind astfel înlăturate, practicantul va reuși să nimicească în întregime existențele

nefericite. Șaptezeci de milioane de Buddhași îi vor acorda transmisii ale puterii și astfel el va dobândi măreția și va atinge starea ultimă de Iluminare.

Mulțumită acestor binecuvântări și transmisii de putere, persoana respectivă va obține nu numai împliniri importante, precum acelea de a domina zeii și oamenii ci, în plus, suprema împlinire (*siddhi*), starea de Iluminare.

Toate marile „otrăvuri", stavilele acestor urmări fericite, bine înțelenite în lume și în ființe sau în mișcare, înghițite cu hrană sau cu băutură, vor fi înlăturate doar amintindu-ne de tine.

„Otrăvurile" bine înțelenite în lume și în ființe cele mai violente sunt vederile greșite și tulburările minții cum sunt ignoranța, mânia, atașarea etc. Din aceste otrăvuri înțelenite mai fac parte și faptele rele pe care le-am acumulat. Dintre otrăvurile în mișcare sunt cele provenind de la animale (veninul șarpelui sau altele) și tot tipul de otrăvuri pe care le putem înghiți cu băutură sau hrană. Toate acestea sunt eliminate prin meditația asupra Tărei.

Practicantul și toate ființele vor putea astfel scăpa de tot felul de dureri provocate de strigoi, duhurile rele și de boli.

Amintindu-ne constant de Tārā, meditând asupra ei, rostind *mantra* și preaslăvirile aduse ei, toate aceste suferințe vor putea fi înlăturate spre binele nostru și al tuturor celorlalte ființe.

Rostind de două, de trei sau de șapte ori, cel ce-și dorește un fecior îl va avea, cel ce vrea avuții, le va dobândi. Toate dorințele vor fi împlinite iar toate piedicile vor dispărea una după alta.

Referitor la numărul de rostiri, părerile marilor maeștri diferă. Marele maestru Sakya Dragpa Gyeltsen consideră ca numărul acestora este în relație cu *dorința*: pentru a avea un copil trebuie să rostim *mantra* de două ori, pentru a obține bogății, de trei ori iar pentru împlinirea tuturor dorințelor, de șapte ori.

Potrivit unui alt mare maestru, Pang Lotsawa, „doi" se referă la practicant, „trei" la momentul din timpul zilei iar „șapte" la numărul de rostiri. „De două ori" înseamnă că exista două tipuri de practicanți: cei a căror inteligență e slabă și care sunt călăuziți mai curând de credință și cei de inteligență superioară, călăuziți de înțelepciune. Toți trebuie, cu credință și devoțiune, să rostească *mantra* dimineața și seara, cel puțin de trei ori pe zi. De fiecare dată ei trebuie s-o repete de șapte ori, în total de douăzeci și unu de ori pe zi. Practicând astfel, cu această atitudine,

ei vor avea tot felul de reușite iar toate dorințele bine intenționate li se vor îndeplini.

Maestrul Buton interpretează același text astfel: „doi" semnifică ziua și noaptea; „trei", numărul momentelor în care rostim mantra – dis-de-dimineață, dimineața, la prânz, seara, la miezul nopții și înainte de sfârșitul nopții - iar „șapte", numărul de mantre de rostit de fiecare dată, adică, de rostit de patruzeci și două de ori în total.

Practicile

Mătăniile

Practicarea *Preamăririi în douăzeci și una de strofe* se susține prin mătănii în fața fiecăreia din întruchipările Tārei.

Mantrele

Mantrele pe care le rostim sunt de două tipuri. Cea pașnică e:

oṁ tāre tuttāre ture svāhā

și cea mânioasă:

oṁ namastāre namohare hūṁ hare svāhā

Dimineață putem practica o vizualizare mintală a unei întruchipări blânde a Tārei, iar o alta, mânioasă, seara sau noaptea și rosti mantra fiecăreia. Putem, de asemenea, vizualiza de fiecare dată aceeași întruchipare.

Când vizualizăm cele douăzeci și unu de Tārā, trebuie să ni le imaginăm pe toate șezând pe lotuși. Pentru înfățișările blânde, pe lotus se află discul de Lună iar pentru cele mânioase, (a șasea, a șaptea, a opta, a treisprezecea și a paisprezecea), pe lotus se afla discul de Soare.

În timpul unei vizualizări complete, Khadiravani Tārā, Tārā Verde, cea care poartă numele acestui copac deosebit, șade în centru, înconjurată de două însoțitoare de aceeași natură (esență) cu ea, divinitățile Mārīcī și Brikuti. Mārīcī, înfățișare blândă de culoare galbenă, ține în mâna dreaptă o tulpiniță de *aśoka* – o rămurică de copac – iar în cea stângă, o floare. Brikuti este o înfățișare pe jumătate mânioasă, de culoare albastru închis. Ea poartă podoabe iar în mâini ține un cuțit curbat și un craniu.

Toate celelalte Tārā șed în jurul lui Khadiravani Tārā, prima șezând în fața acesteia, ele formând astfel un grup dispus pe un plan orizontal. Dacă ne este greu să vizualizăm înfățișările Tārei din spatele

Divinității așezată în centru, le putem imagina pe un plan vertical.

Potrivit transmisiei predată de maestrul Atiśa, toate Tārā sunt de culori diferite. Dar dacă ni se pare greu să le vizualizăm astfel, le putem vizualiza pe toate de aceeași culoare, de exemplu, douăzeci și unu Tārā Verzi. Nu culoarea înfățișării Tārei este aspectul cel mai important al practicii ci faptul de a ne încredința ei cu credință și devoțiune adâncă, toate acestea laolaltă.

Glosar

Amitābha (sct., tib. O pakme)
Unul din Buddhașii celor cinci familii de Buddhași, întruchiparea perfectă a ansamblului discriminării.

Ārya (sct., tib. phakpa)
„Ființă superioară"; persoană care a obținut realizarea directă, neconceptuală, a vacuității, a modului de existență ultim, și va atinge în mod sigur eliberarea din ciclul de existențe (*samsāra*).

Anuttarayogatantra (sct., tib. lame kyi ghiu)
Cea mai înaltă *tantra* dintre cele patru clase de Tantra.

Atiśa (sct., tib. Gio uo)
Mare maestru al buddhismului indian (sec. XI), care s-a deplasat în Tibet unde a avut o influență foarte importantă, fiind la originea tradiției Kadampa. Cel mai important text al său „Lumină pe calea spre trezire" (*Bodhipathapradīpam*) reprezintă unul dintre textele *Lamrim* de bază.

Avalokiteśvara (sct., tib. Cenresik)
Întruchiparea compasiunii tuturor Buddhaşilor.

Arhat (sct., tib. Dracompa)
„Distrugătorul dușmanului"; cel care a învins forțele karmei şi factorii care tulbură mintea, care a eliminat suferința și cauzele suferinței din curentul său de conștiință.

Bodhicitta (sct., tib. Ciangciub chi sem)
„Mintea de Iluminare (de trezire)"; stare mentală specifică ce se caracterizează prin dorința de a obține iluminarea completă pentru a acționa spre binele ființelor; are două aspecte: mintea de Iluminare-aspirație şi mintea de Iluminare-angajare. Constituie o calitate esențială a Marelui Vehicul.

Bodhisattva (sct., tib. Ciangciub sempa)
Practicant care a realizat mintea treziei şi care își consacră energia obținerii stării de Buddha în vederea împlinirii binelui tuturor ființelor.

Buddha (sct., tib. Sang ghie)
„Iluminatul, Trezitul"; o persoană care s-a eliberat de două văluri, vălul factorilor care tulbură mintea şi întipăririle subtile ale acestora şi a împlinit la perfecție toate calitățile cum ar fi înțelepciunea, compătimirea şi toate competențele.

Buddha Maitreya (sct., tib. Sang ghie Ceampa)
Întruchiparea afecțiunii (iubirii) şi bunătății (*maitrī*) tuturor Buddhaşilor; al cincilea din cei o mie de Buddhaşi ai acestei epoci norocoase şi următorul Buddha. El va pune în mișcare „Roata Dharmei" încă o dată în această lume.

Buddha Śākyamuni (sct., tib. Śākya Thubpa)
„Trezitul (Iluminatul) Buddha Gautama", recunoscut în lume ca fiind fondatorul buddhismului. A trăit între 563 şi 483 î. Ch.

Cakrasamvara (sct., tib. Khorlo demciok)
„Roata fericirii sublime"; divinitate de meditație tantrică-mamă din *anuttarayogatantra* şi este sursa tuturor învățăturilor Dharmei în epoca actuală.

Cele Trei Nestemate (sct. triratna, tib. chion cioc sum)
Acestea sunt: *Buddha*, *Dharma* şi *Sangha*. Vezi definiția termenilor respectivi.

Cele patru feluri de a întruni ființele
(sct. catvāri samgraha vastuni, tib. duo ngopo şi)
Cele patru mijloace prin care un Bodhisattva strânge ființele în jurul său: generozitate, vorbire plăcută, predând Dharma, având comportamentul în acord cu Dharma.

Cele șase tărâmuri (sct. sadgati, tib. dro rik truk)
Acestea reprezintă destinațiile către care se îndreaptă cele șase tipuri de ființe: iaduri (*naraka*), duhuri înfometate (*preta*), animale (*tiryanca*), oameni (*manusya*), semizei (*asura*) și zei (*deva*).

Deva (sct., tib. lha)
„Zeu"; unul din cele trei moduri superioare de existență, celălalte două fiind lumea ființelor umane și lumea semizeilor (*asura*).

Dharma (sct., tib. cio)
„A ține"; există zece accepțiuni diferite ale acestui termen. De exemplu, toate fenomenele sunt denumite dharme. Dharma mai însemnă și „religie", în acest caz referindu-se cu precădere la învățăturile lui Buddha care sunt un instrument ce poate să ne ajute și să ne păzească de suferința acestei existențe lipsită de libertate și plină de obstacole.

Eon (sct. kalpa, tib. kelpa)
Eră cosmică foarte mare.

Gheșe (tib., sct. kalyāṇamitra)
„Prieten virtuos, maestru spiritual"; în tradiția Geluk titlu primit de un călugăr care a dobândit măiestria celor cinci tratate:

1. Colecția învățăturilor de logică (*pramāṇa*)
2. Ansamblul învățăturilor asupra perfecțiunilor (*pāramitā*) care trebuie obținute în cadrul Marelui Vehicul
3. Colecția asupra viziunilor Căii de mijloc (*madhyamaka*)
4. Colecția învățăturilor asupra disciplinei monastice (*vinaya*)
5. Colecția asupra fenomenologiei (*abhidharma*).

Guru yoga (sct., tib. lame nelgior)
Practica rugăciunilor și a meditației având ca funcție contopirea minții discipolului cu cea a maestrului. Cuvântul *yoga*, în această expresie, nu are o conotație fizică ci trebuie interpretat în sensul primar de „contopire".

Hīnayāna (sct., tib. thec men)
„Micul Vehicul"; cale și practică a Dharmei urmărind în principal eliberarea individuală din ciclul de existențe, întrerupând lanțul karmei și al tulburărilor mintale (*kleśa*).

Je Tsongkhapa (tib.)
Unul dintre cei mai eminenți maeștri tibetani, care a trăit în secolul al XIV-lea, între anii 1357 și 1419. Fondatorul tradiției noilor Kadam sau Geluk (tradiție virtuoasă), una dintre cele mai răspândite dintre cele patru școli ale buddhismului tibetan.

Kadam (tib.)
Una dintre tradițiile principale ale buddhismului tibetan. Vechea tradiție Kadam a fost inițiată de marele maestru Atiśa și fondată de discipolul său Dromtönpa, apoi răspândită de marele maestru Je Tsongkhapa. Această tradiție mai e cunoscută sub numele de tradiția Noilor Kadampa sau tradiția Geluk.

Karma (sct., tib. le)
„Acțiune, faptă"; acțiunile corpului, ale cuvântului și ale minții, virtuoase și nevirtuoase, care sunt la originea fericirilor și a suferințelor din ciclul de existențe.

Kleśa (sct., tib. nion mong)
"Tulburări ale minții". Cele șase tulburări mintale rădăcină sunt: dușmănia (ura), atașamentul, ignoranța, orgoliul (mândria), îndoiala și vederile greșite. Din aceste șase tulburări provin cele douăzeci de tulburări secundare.

Lamrim (tib., sct. pathakrama)
„Calea graduală spre Iluminare"; termenul *Lamrim* se referă la o îndrumare sistematică pentru a ne antrena propria minte în cele trei niveluri ale căii către Iluminare, în care toate punctele indispensabile ale practicii Dharmei sunt incluse, începând cu devoțiunea față de *guru* până la starea de Buddha.

Mahāyāna (sct., tib. thek chen)
„Marele Vehicul"; cale și practică a Dharmei urmărind obținerea Treziei complete pentru binele tuturor ființelor, cu scopul de a împlini necesitățile și fericirea tuturor ființelor. Vezi și *bodhicitta*.

Mañjuśrī (sct., tib. Giampel yang)
Personificarea înțelepciunii tuturor Buddhașilor.

Maṇḍala (sct., tib. kil khor)
Există diferite tipuri de mandale. De exemplu, ofranda mandalei cuprinde o bază circulară, mai multe inele și un vârf. Primul inel este plasat pe bază apoi semințele și giuvaierurile umplu acest spațiu; acest tip de mandală simbolizează întregul univers cu tot ceea ce conține. Mandalele divinităților sunt reprezentări bi sau tridimensionale ale palatelor divine, incluzând divinitățile și anturajul care ocupă aceste locuri; meditațiile tantrice sunt în marea lor majoritate în legătură directă cu acest gen de mandale.

Māra (sct., tib. diu)
Cei care creează obstacole (demoni/diavoli). Acești *māra* sunt în număr de patru: *māra* ansamblurilor, *māra* tulburărilor mintale, *māra* morții și *māra* zeilor.

Nirvāṇa (sct., tib. niangde)
„Dincolo de suferință"; este starea minții în care toate tulburările ei și suferințele sunt eliminate și prin intermediul căreia o ființă obține o eliberare completă din ciclul existențelor condiționate și de cauzele lor.

Pāramitā (sct., tib. pharcin)
„Perfecțiune"; ansamblu de învățături și practici ale căii Mahāyāna care definesc modul de a trăi și însușirile Bodhisattvilor: mărinimia (*dāna*), etica (*śīla*), răbdarea (*kṣānti*), entuziasmul (*vīrya*), concentrarea (*dhyāna*) și înțelepciunea (*prajñā*).

Patru Adevăruri Nobile privind ființele superioare
(sct. catvāry-āryasatyāni, tib. phakpe denpa shi)
Prima învățătură pe care Buddha a predat-o. Acestea sunt: Adevărul Nobil despre suferință (*dukha-satya*), Adevărul Nobil despre cauza suferinței (*samudaya-satya*), Adevărul Nobil despre încetarea suferinței (*nirodha-satya*) și Adevărul Nobil despre cale (*mārga-satya*).

Pratyeka (sct., tib. rang ghiel)
„Realizator solitar"; persoană care urmează practicile meditative într-un loc izolat, împlinind astfel eliberarea individuală caracteristică unui *pratyekabuddha*, fără să depindă neapărat de un maestru spiritual. Este una din căile de accedere la eliberare caracteristice persoanei de capacitate mică, practicant al Micului Vehicul.

Sādhana (sct., tib. drup thab)
Textul și modul de a practica asupra unei divinități tantrice.

Saṃsāra (sct., tib. khorua)
„Ciclul de existențe"; este vorba de toate experiențele prin care trec ființele, de la naștere până la moarte, cauzate de acțiunile și perturbările lor mentale.

Sangha (sct., tib. ghen diun)
„Sfânta comunitate spirituală"; pe plan convențional, Sangha este reprezentată de comunitatea monastică și practicanții Dharma, laici sau călugări. Pe plan suprem este constituită de ființele elevate (*ārya*), cei care au obținut realizarea directă a vacuității, a adevărului ultim, interdependența tuturor fenomenelor.

Siddha (sct., tib. drupa)
Persoană care printr-o practică desăvârșită a dobândit rezultate temeinice în evoluția minții.

Stūpa (sct., tib. cio ten)
„Simbol al minții trezite"; stūpele buddhismului indian sunt monumente în formă de dom, conținând relicvele lui Buddha sau ale discipolilor săi, maeștrii care au atins importante realizări spirituale ale învățăturilor Dharma.

Sūtra (sct., tib. Do)
„Ansamblul învățăturilor"; învățături generale predate de Buddha Śākyamuni discipolilor Hīnayāna și Mahāyāna.

Śāntideva (sct., tib. Șiue lha)
Important maestru indian al Marelui Vehicul, renumit pentru opera sa *Bodhisattvacaryāvatāra*.

Śrāvaka (sct., tib. nien thio)
„Ascultătorii"; practicant al uneia din cele două căi ale Micului Vehicul. Śrāvakașii ascultă și păstrează învățăturile Buddhașilor, le transmit în mod autentic.

Śūnyatā (sct., tib. tongpa nyi)
„Vacuitatea"; este adevăratul mod de a exista al ființelor și al fenomenelor, adică lipsa existenței inerente și independente.

Tantra (sct., tib. ghiu)
„Continuum"; Sunt învățături speciale și secrete pe care Buddha Śākyamuni le-a dat Bodhisattvilor (discipolilor cei mai pregătiți), constituind o metodă de meditație complexă, sofisticată și evoluată, capabilă să transforme continuumul mintal subtil al unei ființe în cele trei corpuri perfecte ale unui Buddha.

Thanka (tib.)
Pictură pe pânză de in, cânepă sau mătase, care poate fi rulată și deveni sul, astfel putând fi stocată. Cel mai adesea marginile ei sunt din mătase țesută cu fir de aur pe care sunt pictate motive florale și sunt înfățișați diferiți Buddhași.

Trei coșuri (skt. tripiṭaka, tib. de nö sum)
Tema principală a celor "trei coșuri" sunt cele trei antrenamente. Tema colecției *Vinaya-piṭaka* e antrenamentul eticii, cea a *Sūtra-piṭaka* e antrenamentul concentrării, iar tema colecției *Abhidharma-piṭaka* este antrenamentul înțelepciunii.

Trei exersări (sct. triśiksā, tib. lapa sum)
Antrenamentul eticii (*śīla*), concentrării (*samādhi*) și înțelepciunii (*prajñā*).

Vajra (sct., tib. dorje)
„Diamant"; Este un obiect ritual care simbolizează compătimirea și mijloacele abile. El poate fi asociat clopoțelului folosit deseori în ritualuri, care simbolizează vacuitatea și cunoașterea. Termenul „vajra" utilizat singur înseamnă puritatea indestructibilă a naturii minții.

Editura Rabten

Publicații

Principala ei menire este de a prezerva învățăturile Venerabilului Gheșe Rabten precum și ale altor maeștri și a le pune la îndemâna cititorilor din occident. Sub îndrumarea Venerabilului Gonsar Rinpoce ne consacrăm toate eforturile răspândirii învățăturilor autentice și a comentariilor acestora pentru toți cei care poarta un real interes Dharmei.

Editura Rabten este o societate editorială cu scop non-lucrativ afiliată Centrului de Înalte Studii Tibetane Rabten Choeling din Elveția. Publicațiile editurii sunt în mai multe limbi, cu precădere în limba franceză, germană și engleză.

Toate încasările sunt atribuite doar finanțării altor editări. Accesând paginile web de mai jos veți găsi un catalog online cu toate publicațiile noastre, grupate în funcție de limba în care sunt publicate și de autor.

www.rabten.eu/xvCatalog_en.htm
www.rabten.ro
E-mail: info@editionrabten.com

Les Tassonneyres CH-1801 Le Mont-Pèlerin EDITION RABTEN

Gheşe Rabten Rinpoce

Comorile Dharmei

ISBN 978-973-111-263-3; 256 pagini

Comorile Dharmei arată că învăţăturile lui Buddha sunt de fapt o adevarată avuţie. Dacă suntem capabili să vedem sau să recunoaştem valoarea lor şi să le punem corect în practică, noi ne vom bucura nu doar de binefaceri temporare, ci şi de o fericire trainică.

Viaţa unui călugăr tibetan

ISBN 978-973-111-181-0; 320 pagini

În afară de inspiraţia pe care viaţa lui Geşhe Rabten o poate suscita, această carte va arăta de asemenea multor cititori occidentali că studiul şi practica Dharmei este un proces treptat, ce necesită multă răbdare şi hotărâre fermă. Biografia lui Gheşe Rabten le va oferi cititorilor un exemplu al modului în care călugării din Tibet studiau şi se pregăteau.

Să învingem egoismul

ISBN 978-2-88925-050-9; 190 pagini

Aceste sfaturi izvorâte din practica personală a marilor maeştri buddhişti tibetani, revelă clar şi cu o precizie uluitoare de unde provin toate încercările şi conflictele noastre individuale şi colective, de fapt toate relele; dar ele ne indică şi cum să le depăşim cu temeritate.

Să învingem egoismul ne pune la dispoziţie metoda cea mai eficientă şi ingenioasă pentru a birui total egoismul.

Mintea în buddhismul Mahayana

ISBN 978-973-111-380-7; 320 pagini, Editura Herald

Cartea de faţă conţine descrierile fundamentale ale naturii, funcţiei şi clasificărilor minţii în acord cu explicaţiile din Abhidharma, prezentate în modul cel mai clar şi inteligibil de Maestrul Gheşe Rabten. Ca rezultat al desăvârşitei sale stăpâniri a Dharmei, nu doar în termenii înţelegerii intelectuale, dar şi în cei ai realizării complete, învăţăturile sale sunt caracterizate de simplitate, claritate şi precizie, ceea ce îi permite cititorului să-şi formeze o imagine lipsită de ambiguitate a subiectelor filozofice complexe şi profunde.

Meditația și viața cotidiană

ISBN 978-973-111-549-8; 224 pagini, Editura Herald

Cartea de față cuprinde două învățături de mare însemnătate: „Stările conștiinței" și „Meditația și viața cotidiană". „Stările conștiinței" tratează despre unul dintre subiectele cele mai importante ale buddhismului. Cea de a doua parte a volumului, „Meditația și viața cotidiană", conține instrucțiuni indispensabile tuturor celor care doresc să se dedice în mod serios practicii meditației.

Gonsar Rinpoce

Buddhismul și viața

ISBN 978-973-111-181-0; 320 pagini, Editura Herald

O religie nu poate să își împlinească rolul decât dacă este în relație directă cu experiențele de fericire și de suferință ale tuturor ființelor. Nu se poate vorbi de necesitatea și de valoarea unei religii decât atunci când aceasta ține cont de faptul că ființele sensibile înzestrate cu conștiință simt fericirea și suferința și că doresc foarte mult să o obțină pe prima și să scape de cealaltă.

Esența doctrinei Buddhiste

ISBN 978-973-111-181-0; 320 pagini, Editura Herald

În *Esența reunită*, un text de maximă lapidaritate, Venerabilul Kyabje Phabonka Rinpoce oferă toate îndrumările necesare pentru parcurgerea căii spre trezie și dobândirea iluminării. Găsim aici sfaturi simple și precise care, practicate cu sinceritate, zel și entuziasm, devin cheia care permite deschiderea ușii eliberării. Acest text conține toate punctele esențiale ale Dharmei, explicate în mod clar și precis.

Gonsar Rinpoce s-a născut în 1949 la Shigatse, în Tibet. La vârsta de șase ani face studiile tradiționale la mănăstirea Sera. După invazia chineză părăsește Tibetul și împreună cu Maestrul său Gheșe Rabten se stabilește în India, unde își continuă studiile.

În 1974 își însoțește Maestrul în Elveția. După decesul acestuia preia responsabilitatea universității monastice Rabten Choeling, în calitate de Director spiritual, precum și a centrelor afiliate din Germania, Austria și Ungaria.

Maestru împlinit, el este un exemplu de o deosebită energie iar predările sale poartă pecetea unei clarități pătrunzătoare.

EDITION RABTEN

Tārā este una din divinitățile cele mai preamărite și venerate ale buddhismului Mahāyāna.

Rugăciunea și ritualul Tārei sunt unele din practicile cele mai răspândite în India antică, în toate tradițiile buddhismului Tibetan, precum și în Nepal, China și Mongolia. Înțelegerea punctelor esențiale ale acestor practici este elementul cheie permițând primirea binecuvântărilor divinității.

ISBN 978-2-88925-053-0